



# Trainingsplan Thuis met alle gear | Gevorderd | 3 dagen | Vrouw - 1


## - Touwtje springen, rustig

<b>Doel</b>	Thuistrainen		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 4		<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, barbell, elastieken, bankje en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm geeft een goede richtlijn.		

 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.


**Dag 1** Datum / / / / / / / / /

### Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:05:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

### Squat - Barbell Quadriceps, Bilspijeren - Onderrug, Benen

	<b>Set 1</b>	8 x	kg					
	<b>Set 2</b>	8 x	kg					
	<b>Set 3</b>	8 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>							

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd de romp rechtop.

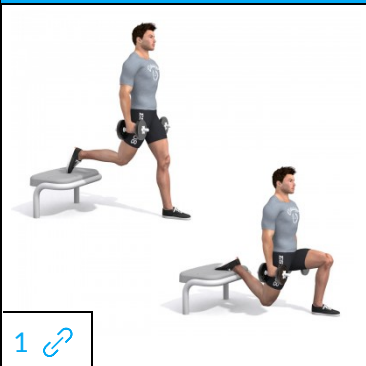
### Bulgarian split squat, left - DBs, Box Quadriceps, Bilspijeren - Benen

	<b>Set 1</b>	12 x	kg					
	<b>Set 2</b>	12 x	kg					
	<b>Set 3</b>	12 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>							

**1**  Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

**Bulgarian split squat, right - DBs, Box**

Quadriceps, Bilspiieren - Benen

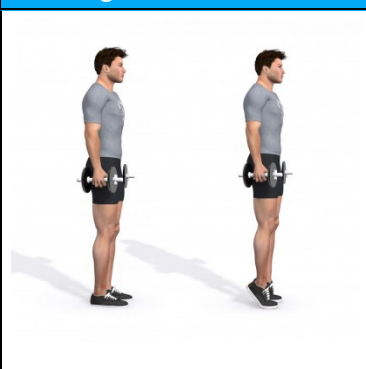

 1 [↗](#)

Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

**Standing calf raise - DBs**

Kuiten

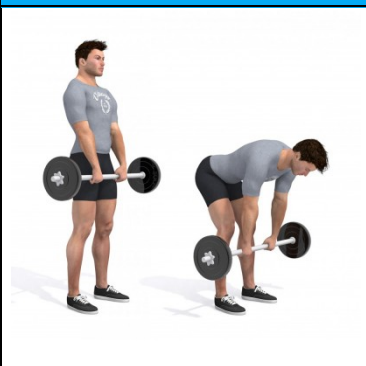


Set 1	20 x	kg						
Set 2	20 x	kg						
Set 3	20 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.

**Stiff legged deadlift - Barbell**

Onderrug, Hamstrings, Bilspiieren



Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

**Pull up reverse grip - Rig**

Brede rugspier - Biceps




Set 1	6 x	kg						
Set 2	6 x	kg						
Set 3	6 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie	Coach notitie: Opbouwen tot en met 10 herhalingen, dan verzwaren met gewicht, bijvoorbeeld een tas op je rug, Te zwaar? Doe dan alleen negatieven..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

## Push-up wide


Borst - Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen.						

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

## Triceps dip - Chair


Triceps

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4	15 x						
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

## Shoulder press - DBs


Schouders

	Set 1	10 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	10 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

## Roll - Barbell

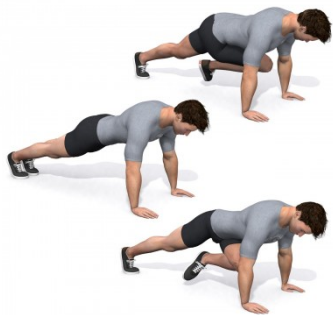
All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier

	Set 1	6 x	kg					
	Set 2	6 x	kg					
	Set 3	6 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten plat op de grond. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Strek het lichaam. Houd je rug neutraal.

Mountain climbers rotated, alternated

Schuine buikspieren





Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Set 3	20 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Neem de voorligsteun aan. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.

# Trainingsplan Thuis met alle gear | Gevorderd | 3 dagen | Vrouw - 2


## - Touwtje springen, rustig

<b>Doel</b>	Thuistrainen		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 4		<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, barbell, elastieken, bankje en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm geeft een goede richtlijn.		

 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.


**Dag 2** Datum / / / / / / / /

### Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:05:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

### Squat sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	<b>Set 1</b>	20 x						
	<b>Set 2</b>	20 x						
	<b>Set 3</b>							
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>							

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.


### Front squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	<b>Set 1</b>	8 x	kg					
	<b>Set 2</b>	8 x	kg					
	<b>Set 3</b>	8 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>							

Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

## Deadlift - Barbell


Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.

## Shoulder press seated - Barbell


Schouders - Triceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

## Bent-over row - DBs


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Houd je rug neutraal. Houd je knieën op heupbreedte. Trek je armen naar achter.


## Push-up naar ellebogen voeten

Buik - Rechte buikspieren, Borst - Triceps

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Neem plaats op handen en voeten. Strek beide benen. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

**Plank push** Borst - Triceps, Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Houd de positie vast. Zak door je armen. Strek je armen. Houd de positie vast.

**Lateral raise standing - DBs** Schouders

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

**Bicycle zittend** Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Zit op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.


**Plank been heffen - Reverse bosu** Buik - Rechte buikspieren, Schuine buikspieren - Bilspieren, Voorkant schouders, Hamstrings


	Set 1	2 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3	20 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je handen op de bal. Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je benen om en om.

# Trainingsplan Thuis met alle gear | Gevorderd | 3 dagen | Vrouw - 3


## - Touwtje springen, rustig

<b>Doel</b>	Thuistrainen		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 4		<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, barbell, elastieken, bankje en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm geeft een goede richtlijn.		

 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.


**Dag 3** Datum / / / / / / / / /

### Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:05:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

### Bent-over row staand - Barbell Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	<b>Set 1</b>	12 x	kg					
	<b>Set 2</b>	10 x	kg					
	<b>Set 3</b>	8 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
<b>Notitie</b>								

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

### Hip thrust hoog - Barbell Bilspieren - Quadriceps, Onderrug


	<b>Set 1</b>	12 x	kg					
	<b>Set 2</b>	12 x	kg					
	<b>Set 3</b>	12 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
<b>Notitie</b>								

Lig op je rug op verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats de barbell op je heup. Til je heupen op.



## Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schoudera

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

## Pull through - EB


Bilspieren, Onderrug - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de elastic band vast. Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak de elastic band vast. Strek knieën en heup.

## Push-up decline - Box


Borst - Triceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen.

## Standing calf raise - DBs


Kuiten

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.

Triceps dip - Chair


Triceps

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4	15 x							
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Shoulder press - DBs


Schouders

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Scapula pull - ST


Achterkant schouders

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de suspension trainer. Leun achteruit. Houd je armen gestrekt. Trek je armen naar het lichaam. Trek je schouderbladen naar elkaar toe.

Reverse fly - ST


Bovenrug, Achterkant schouders - Rug

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de suspension trainer. Houd je hoofd neutraal op de romp. Leun achteruit. Strek je armen zijwaarts.

Russian twist - DB


Schuine buikspieren - All Abs

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de grond. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell met 2 handen. Houd je armen gestrekt. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij.

Hollow body hold extended

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Houd je benen van de grond. Streck je armen. Schouders van de grond. Houd de positie vast.