




Trainingsplan Thuis met alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | V - 1 - Full body 1 - Squat - DBs

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een optrekstang, dumbbells, een stoel, elastieken, barbell 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 / / / / / / / / /

Squat - DBs Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.

Squat sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

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

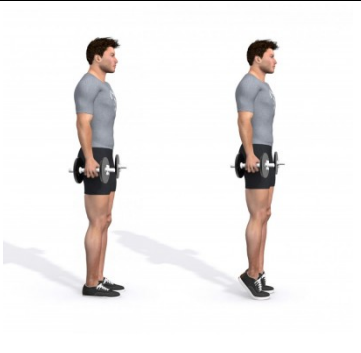
Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

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.

Pull up reverse grip - Rig

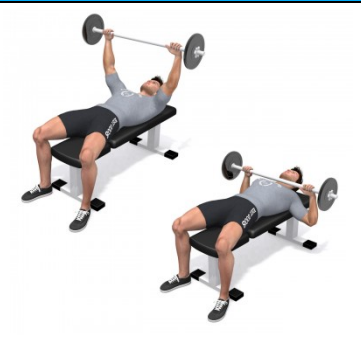
Brede rugspier - Biceps

	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 negatieven, met elastiek of een table pull-up..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schouders

	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.

Shoulder press - DBs

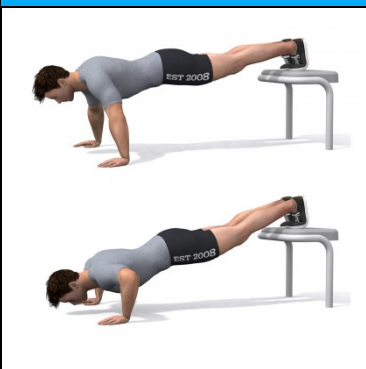
Schouders

	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.

Push-up decline wide - Box

Borst - Triceps

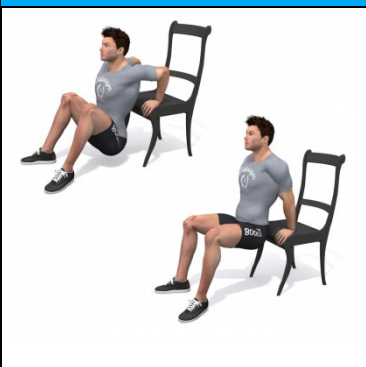


Set 1	8 x	kg						
Set 2	8 x	kg						
Set 3	8 x	kg						
Set 4	8 x	kg						
Set 5								
Notitie								

Plaats je voet op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Zak door je armen.

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.

Crunch diagonal, left

Schuine buikspieren



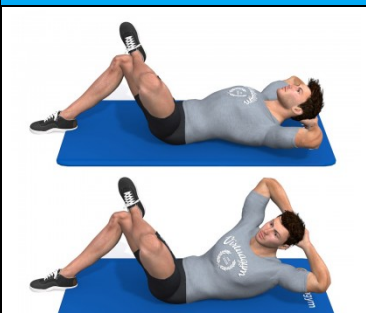
Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

1

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Crunch diagonal, right

Schuine buikspieren - All Abs



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

1


Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.




Set 1	90 s							
Set 2	90 s							
Set 3	90 s							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.


Trainingsplan Thuis met alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | V - 2 - Full body 2 - Squat sprongen

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een optrekstang, dumbbells, een stoel, elastieken, barbell 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	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Squat sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


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

Heup abductie staand 2 - MRB Abductor, Bilspieren

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

Plaats het elastiek om de knieën. Breng je billen naar achter. Houd je knieën gebogen. Beweeg je knieën opzij. Draai je voeten mee.


Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

Hip bridge één been liggend, links


Bilspieren - Hamstrings

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

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Hip bridge één been liggend, rechts


Bilspieren - Hamstrings

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

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Hip thrust glute band activated


Bilspieren - Onderrug

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je schouders op de verhoging. Plaats je voeten op de verhoging. Plaats je handen in de zij. Til je heupen op.

Bent-over row - DBs

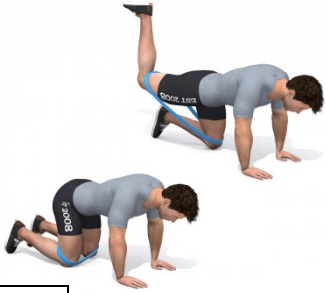
Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	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.

Heup extensie HK-stand, rechts - MRB


Bilspieren - Hamstrings

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

Plaats het elastiek om de knieën. Kniel op de grond. Plaats je handen op de grond. Hef je been.

Heup extensie HK-stand, links - MRB


Bilspieren - Hamstrings

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

Plaats het elastiek om de knieën. Kniel op de grond. Plaats je handen op de grond. Hef je been.

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.

Trainingsplan Thuis met alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | V - 3 - Full body 3 - Squat - DBs

Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een optrekstang, dumbbells, een stoel, elastieken, barbell 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 / / / / / / / /

Squat - DBs Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	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. Houd je hoofd neutraal op de romp. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.

Squat sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

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


Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Standing calf raise - DBs

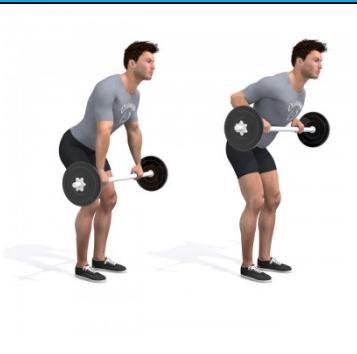
Kuiten

	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.

Bent-over row staand - Barbell

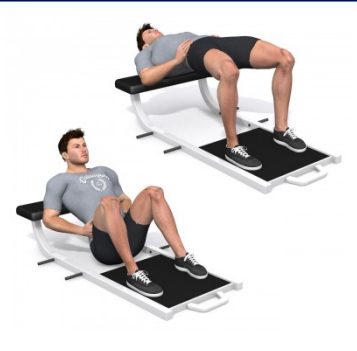
Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

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

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

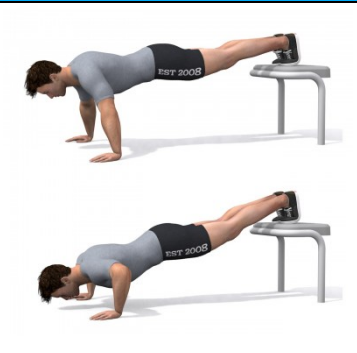
Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

	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. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.


Push-up decline wide - Box

Borst - Triceps

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


Plaats je voet op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Zak door je armen.

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 Schouder

	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.

Crunch diagonal, left Schuine buikspieren


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

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouder van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Crunch diagonal, right Schuine buikspieren - All Abs

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouder van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

	Set 1	90 s						
	Set 2	90 s						
	Set 3	90 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.