


# Trainingsplan **Workout park | Gemiddeld | Vrouw | 3 dagen**


<b>Doel</b>	Workout park	
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 5	<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>		



 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.

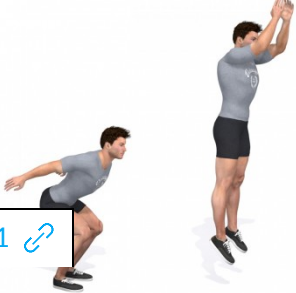
## Dag 1 Datum / / / / / / / /

### 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>							

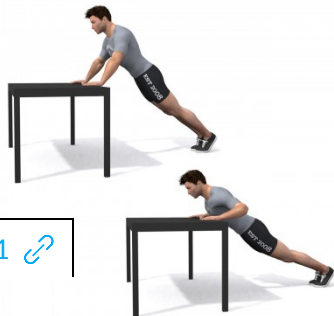
Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

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

	<b>Set 1</b>	12 x						
	<b>Set 2</b>	12 x						
	<b>Set 3</b>	12 x						
	<b>Notitie</b>							

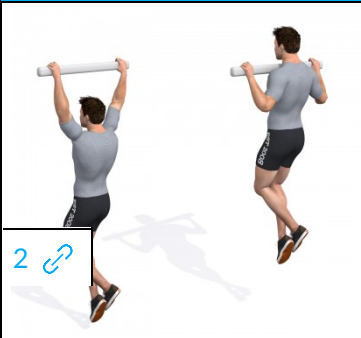
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

### Push-up - Table Borst - Triceps

	<b>Set 1</b>	12 x						
	<b>Set 2</b>	12 x						
	<b>Set 3</b>	12 x						
	<b>Notitie</b>							

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.

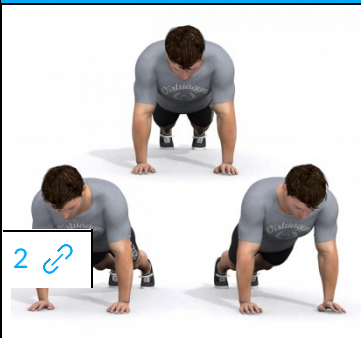
**Pull up wide grip** Brede rugspier



Set 1	5 x							
Set 2	5 x							
Set 3	5 x							
Notitie	Coach notitie: Te zwaar? Gebruik elastiek..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.


**Plank rotation** Buik - Rechte buikspieren



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Verplaats je hand opzij. Breng je handen naar elkaar. Houd je handen aaneengesloten.

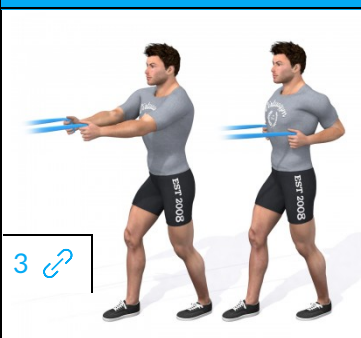
**Triceps dip - Chair** Triceps



Set 1	8 x							
Set 2	8 x							
Set 3	8 x							
Notitie								

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

**Row armen naast lichaam staand - EB** Bovenrug - Achterkant schouders

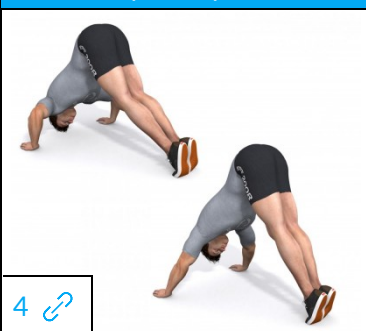


Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Plaats je voeten in schredestand. Pak de elastic band vast. Houd je rug neutraal. Trek je armen naar achter.

### Mountain push-up

Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

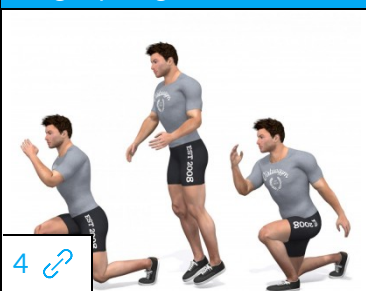


Set 1	5 x							
Set 2	5 x							
Set 3	5 x							
Set 4	5 x							
Notitie								

Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

### Lunge sprongen

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

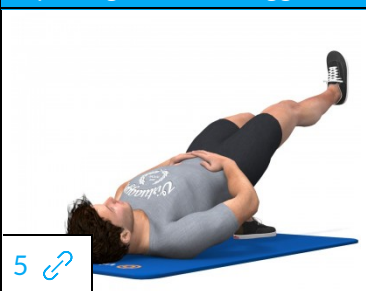


Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

### Hip bridge één been liggend, rechts

Bilspieren - Hamstrings

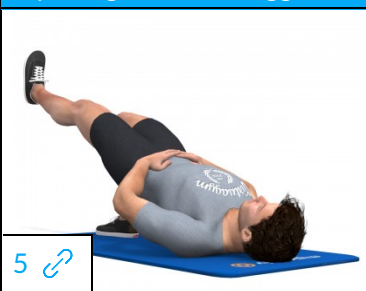


Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Notitie								

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, links

Bilspieren - Hamstrings

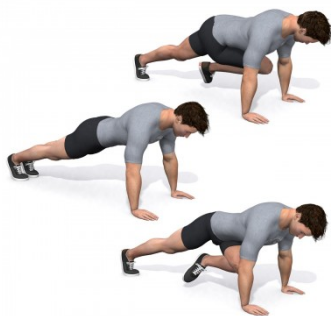


Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Notitie								

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

Mountain climbers rotated, alternated

Schuine buikspieren



Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Set 3	20 x							
Notitie								

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

Hip thrust knielend - EB

Bilspieren - Onderrug



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Plaats het elastiek op je heupen. Kniel op de grond. Pak de stang vast. Houd je rug neutraal. Duw je heupen naar voren.

# Trainingsplan Workout park | Gemiddeld | Vrouw | 3 dagen


Doel	Workout park	
Startdatum	Tijd 5	Einddatum
Aanwijzingen		



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

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

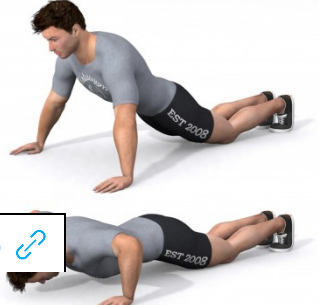
Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

### Air squat sumo Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug, Abductor

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Hef je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.


### Push-up knees Borst - Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Lunge, alternated

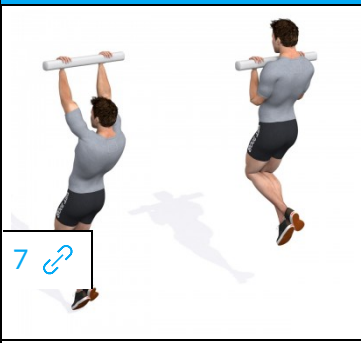
Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie	Coach notitie: 12 per been.						

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Pull up reverse grip - Rig


Brede rugspier - Biceps

	Set 1	6 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3	8 x						
	Notitie	Coach notitie: Te zwaar? Gebruik een elastiek..						

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Table pull up

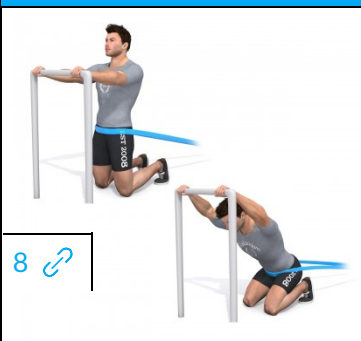
Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

Hip thrust knielend - EB

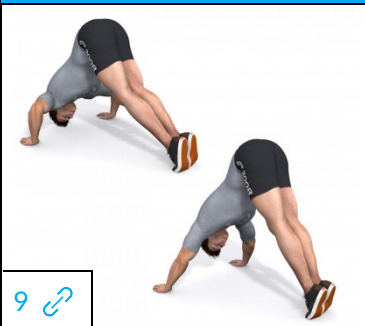
Bilspiieren - Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Plaats het elastiek op je heupen. Kniel op de grond. Pak de stang vast. Houd je rug neutraal. Duw je heupen naar voren.

### Mountain push-up

Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

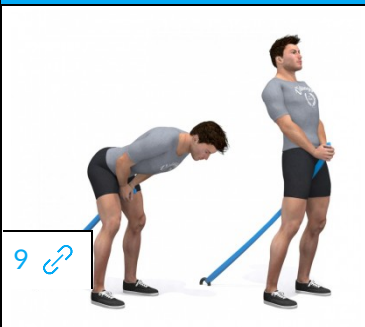


Set 1	5 x							
Set 2	5 x							
Set 3	5 x							
Set 4	5 x							
Notitie								

Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

### Pull through - EB

Bilspieren, Onderrug - All Abs

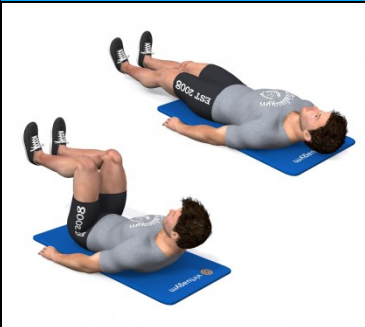


Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

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.

### Lying leg raise

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

### Russian twist

Schuine buikspieren




Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Set 3	20 x							
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.

# Trainingsplan **Workout park | Gemiddeld | Vrouw | 3 dagen**


<b>Doel</b>	Workout park	
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 5	<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>		



 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.

## Bulgarian split squat, right - Box Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10 </span>	<b>Set 1</b>	12 x						
	<b>Set 2</b>	12 x						
	<b>Set 3</b>	12 x						
	<b>Notitie</b>							

Plaats je voet op de verhoging. Plaats je handen in de zij. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

## Bulgarian split squat, left - Box Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

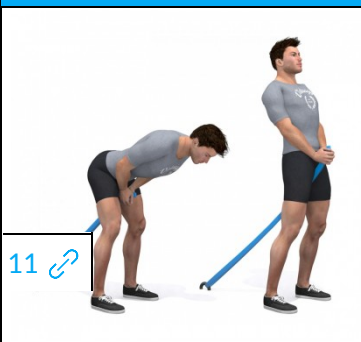
 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10 </span>	<b>Set 1</b>	12 x						
	<b>Set 2</b>	12 x						
	<b>Set 3</b>	12 x						
	<b>Notitie</b>							

Plaats je voet op de verhoging. Plaats je handen in de zij. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.



Pull through - EB

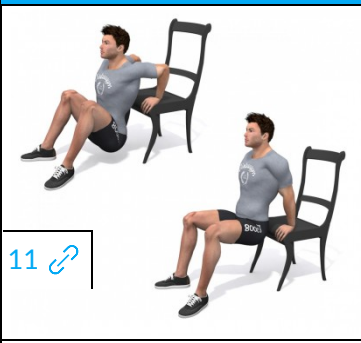
Bilspieren, Onderrug - All Abs

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	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.

Triceps dip - Chair


Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

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

Mountain push-up

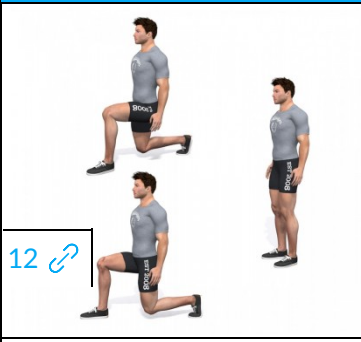
Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

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

Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Lunge, alternated

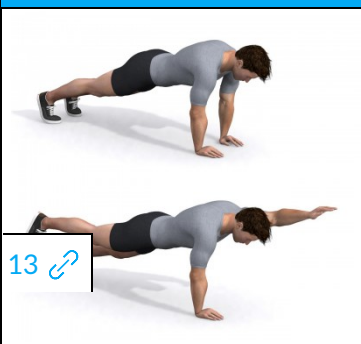
Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie	Coach notitie: 12 per been.						

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Superman plank, links

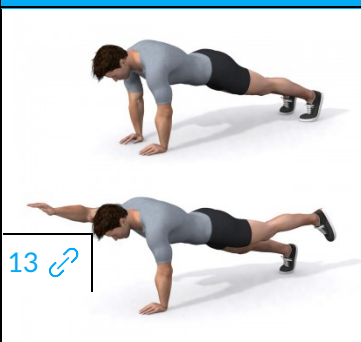
Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders, Bilspiieren - Midden schouders, Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Superman plank, rechts

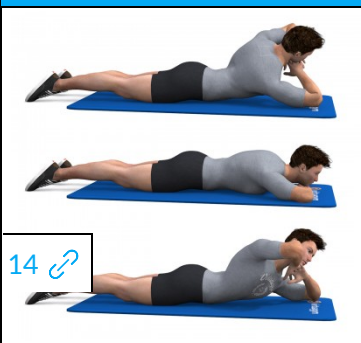
Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders, Bilspiieren - Hamstrings, Midden schouders

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Back extension and twist

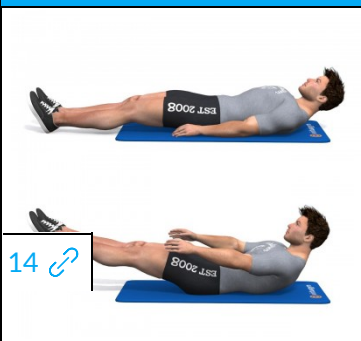
Onderrug, Schuine buikspieren

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Ga op de buik liggen. Steun met je hoofd op jouw handen. Beweeg je romp omhoog. Draai je romp van links naar rechts.

Hollow body hold

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Notitie							

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