



Trainingsplan Workout park | Gevorderd | Vrouw | 4 Dagen - 1 - FB


focus op push - Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park		
Startdatum	Tijd 6		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 1 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.

Push-up Borst - Triceps

	Set 1	5 x						
	Set 2	5 x						
	Set 3	5 x						
	Set 4	5 x						
	Set 5							
Notitie	Coach notitie: Makkelijk? Doe meer!.							

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


Pistol squat, links Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

 Ga rechtop staan op je been. Breng je billen naar achter. Zak door je knie. Houd je rug neutraal. Beweeg je armen mee.

Pistol squat, rechts


Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Ga rechtop staan op je been. Breng je billen naar achter. Zak door je knie. Houd je rug neutraal. Beweeg je armen mee.

Heup abductie - 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 licht gebogen. Beweeg je knieën opzij.

Push-up wide


Borst - Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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.

Side walk, right - MRB


Bilspieren, Quadriceps

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

Plaats de resistance band boven je knie. Stap eerst met het buitenste been opzij. Stap met het binnenste been terug naar heupbreedte. Beweeg je armen mee.

Side walk, left - MRB

Bilspieren, Quadriceps


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

2 

Plaats de resistance band boven je knie. Stap eerst met het buitenste been opzij. Stap met het binnenste been terug naar heupbreedte. Beweeg je armen mee.

Squat sprongen


Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Handstand wall push-up


Schouders - Triceps

	Set 1	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Te zwaar? Doe pike push-up..							

Neem de handstand positie aan. Zak door je armen. Strek je armen.

Ab wheel rollout


Buik - Rechte buikspieren

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

Pak het ab wheel. Houd de romp voorovergebogen. Houd je arm gestrekt. Begin te rollen. Steun op je tenen. Rol terug.

Plank jacks


Buik - Rechte buikspieren, Abductor - Bilspiieren


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

Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Span alle spieren van de core (bracen). Maak sluitsprongen.

Trainingsplan Workout park | Gevorderd | Vrouw | 4 Dagen - 2 - FB


focus op pull - Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park	
Startdatum	Tijd 6	
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.

Horizontal row zittend- MRB 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								

Zit op de verhoging. Pak de resistance band. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.


Pull up, Ringen Brede rugspier - Biceps

	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
Notitie	Coach notitie: Eventueel met gewicht. Te zwaar? Gebruik een elastiek..							

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.

Scapula pull - ST


Achterkant schouders

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

Fly - ST

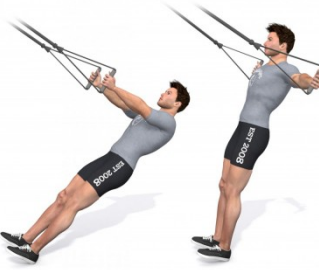
Borst

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

Pak de handvatten vast. Strek je armen voorwaarts. Strek je armen voorwaarts.

Reverse fly - ST


Bovenrug, Achterkant schouders - Rug

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

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

Hamstring curl - ST

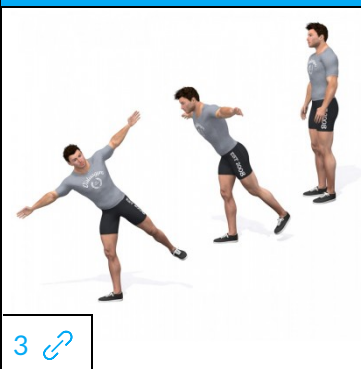
Hamstrings

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

Plaats je voeten in de suspension trainer. Lig op je rug op de grond. Plaats je armen op de grond. Buig je knieën.

Hip airplane, links

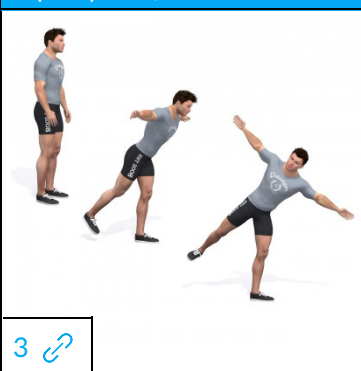
Bilspieren - Hamstrings, Schuine buikspieren, Onderrug

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

Ga rechtop staan. Strek je armen zijwaarts. Hef je been achterwaarts. Beweeg je romp klein stukje naar achter. Bewaar je balans.

Hip airplane, rechts

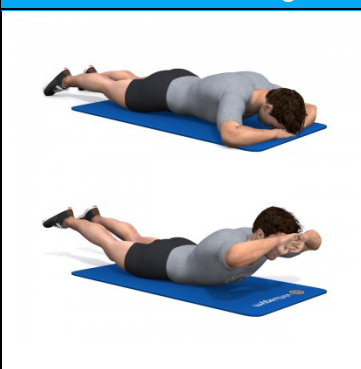
Bilspieren - Hamstrings, Schuine buikspieren, Onderrug

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

Ga rechtop staan. Strek je armen zijwaarts. Hef je been achterwaarts. Draai je romp opzij. Bewaar je balans.

Back raise hands and legs lifted


Onderrug, Bovenrug

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

Ga op de buik liggen. Plaats je armen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.

Plank - Box


Buik - Rechte buikspieren - Voorkant schouders


	Set 1	30 s	kg					
	Set 2	30 s	kg					
	Set 3	30 s	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Houd de positie vast.

Trainingsplan Workout park | Gevorderd | Vrouw | 4 Dagen - 3 - FB


focus op push - Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park	
Startdatum	Tijd 6	
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 3 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.

Drop squat - MRB Quadriceps, Bilspieren

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

Plaats de resitanceband om je enkels. Plaats je voeten op heupbreedte. Val in squat positie. Houd je rug neutraal. Beweeg je armen mee.


Push-up Borst - Triceps

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
Notitie	Coach notitie: Zwaar? doe minder. Makkelijk, doe meer..							

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

Lunge, alternated


Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

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

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

Squat sprongen


Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Mountain push-up


Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Zwaar? Doe minder..							

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.

Ab wheel rollout


Buik - Rechte buikspieren

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

Pak het ab wheel. Houd de romp voorovergebogen. Houd je arm gestrekt. Begin te rollen. Steun op je tenen. Rol terug.

Hamstring curl - ST


Hamstrings

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

Plaats je voeten in de suspension trainer. Lig op je rug op de grond. Plaats je armen op de grond. Buig je knieën.

Plank elbow push


Borst, Buik - Rechte buikspieren - Triceps

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

Steun op je tenen. Plaats je onderarmen op de grond. Houd de positie vast. Strek je ellebogen. Buig je ellebogen. Houd de positie vast.

Russian twist - BU


Schuine buikspieren


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

Pak het gewicht vast. Zit op de grond. Hef je benen. Span alle spieren van de core (bracen). Draai je romp van links naar rechts.

Trainingsplan Workout park | Gevorderd | Vrouw | 4 Dagen - 4 - FB


focus op pull - Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park		
Startdatum	Tijd 6		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 4 Datum / / / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

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

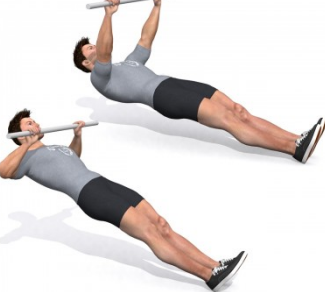
Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Pull up, Ringen Brede rugspier - Biceps

	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
Notitie	Coach notitie: Eventueel met gewicht.							

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.

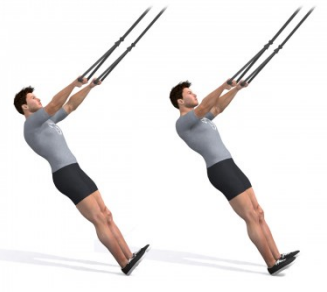
Lying pull up - Bar Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders

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

Pak de stang vast. Houd je hoofd neutraal op de romp. Breng je borst naar de stang.

Scapula pull - ST


Achterkant schouders

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

Fly - ST


Borst

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

Pak de handvatten vast. Strek je armen voorwaarts. Strek je armen voorwaarts.

Hip airplane, links

Bilspieren - Hamstrings, Schuine buikspieren, Onderrug


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

4 

Ga rechtop staan. Strek je armen zijwaarts. Hef je been achterwaarts. Beweeg je romp klein stukje naar achter. Bewaar je balans.

Hip airplane, rechts

Bilspieren - Hamstrings, Schuine buikspieren, Onderrug


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

4 

Ga rechtop staan. Strek je armen zijwaarts. Hef je been achterwaarts. Draai je romp opzij. Bewaar je balans.

Goodmorning


Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Eventueel met elastiek om eht zwaarder te maken..						

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je knieën licht gebogen. Beweeg je romp richting de heupen.

Superman, om en om


Onderrug

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

Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Streck beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Plank - FB

Buik - Rechte buikspieren - All Abs

	Set 1	30 s	kg					
	Set 2	30 s	kg					
	Set 3	30 s	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je onderarmen op de bal. Steun op je tenen. Streck knieën, heup en rug. Houd de positie vast.