




Trainingsplan Full body kracht | 1 dagen | Vrouw - 1 - FB - focus pull - Touwtje springen, rustig

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 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.

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.


Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 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.

Hip thrust hoog - Barbell

Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

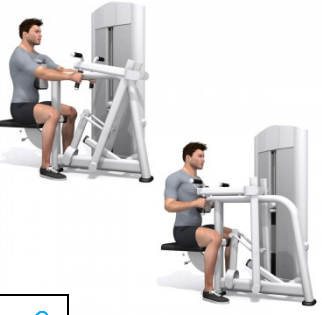
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

1 [↗](#)

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.

Horizontal row narrow grip

Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders


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

1 [↗](#)

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Trek je armen naar achter.

Arnold press - DBs


Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders

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

Zit op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Handen op schouderhoogte. Handpalmen wijzen naar achter. Strek je armen naar boven uit. Handpalmen wijzen naar voren.

Plank row - KBs


Brede rugspier, All Abs - 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 kettlebells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Wissel je armen af.

Pull through - Pulley

Bilspieren - Onderrug


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

2 

Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak het handvat vast. Strek knieën en heup.

Pull up wide grip

Brede rugspier


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

2 

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

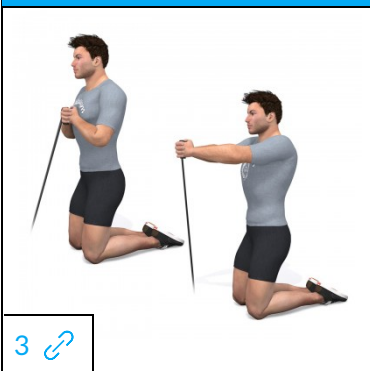
Pallof press knielend - Pulley links laag

Schuine buikspieren - Quadriceps

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

3 

Pak het handvat vast. Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de borst. Span alle spieren van de core (bracen). Strek je armen voorwaarts.



3

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

Pak het handvat vast. Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de borst. Span alle spieren van de core (bracen). Strek je armen voorwaarts.