




Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 1 - FB - focus lower - Squat - Barbell

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 / / / / / / / / / /

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - Onderrug, Benen

	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 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.

Schuin bankdrukken - DBs Bovenkant borst, Schouders - Triceps

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

Lig met je rug op de olopemde bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Laat je handen zakken tot naast de borst.

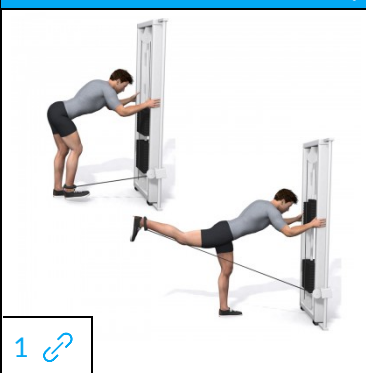
Lying leg curl machine Hamstrings

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Ga op de buik liggen. Beweeg je voeten richting de billen.

Glute kickback, rechts - Pulley

Bilspieren - Hamstrings

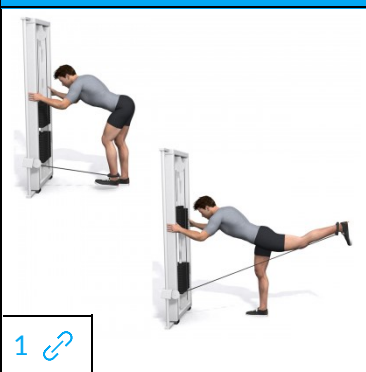


Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.

Glute kickback, links - Pulley

Bilspieren - Hamstrings



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

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.

Lat pull down brede grip

Brede rugspier - Biceps, Rug



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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

Biceps curl standing - Ez bar

Biceps




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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de e-z bar vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.

Hangend leg raise - Rig


Buik - Rechte buikspieren

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

Pak de handvatten vast. Hef je benen.

Roll - Barbell


All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier

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

Palof pull/push eenbenige stap zijwaarts, links


Schuine buikspieren - Triceps

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

Pak het touw vast. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je armen licht gebogen. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij. Sta op 1 been. Stap zijwaarts. Strek je armen voorwaarts.


Palof pull/push eenbenige stap zijwaarts, rechts


Schuine buikspieren - Triceps

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

Pak het touw vast. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je armen licht gebogen. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij. Sta op 1 been. Stap zijwaarts. Strek je armen voorwaarts.


Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 2 - FB - focus chest - Bankdrukken - Barbell

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 / / / / / / / / / /

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.

Cross fly staand - Pulley laag Bovenkant borst

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

Plaats je voeten in schredestand. Pak de handvatten vast. Houd je armen licht gebogen. Houd je rug neutraal. Zwaai je armen naar voren. Pinken tegen elkaar op kinhoogte.


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								

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								

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

Arnold press - DBs

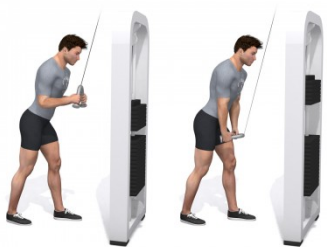
Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders

	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.

Triceps push down - Pulley


Triceps

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de pulley-bar vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Fixeer je schouders. Strek je ellebogen.


Assault bike, interval


Hele lichaam

	Set 1	6 s	kg						
	Set 2	60 s	kg						
	Set 3	60 s	kg						
	Set 4	60 s	kg						
	Set 5	60 s	kg						
	Notitie								

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.


Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 3 - FB - focus rug - Pull up wide grip

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 / / / / / / / /

Pull up wide grip Brede rugspier

	Set 1	6 x kg						
	Set 2	6 x kg						
	Set 3	6 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Weighted.						


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Incline forward lean row - DBs Bovenrug - Biceps

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

Houd je borst tegen de leuning. Pak de dumbbells vast. Trek je armen naar achter.


45 Degree leg press Quadriceps, Bilspiieren - Benen

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen.

Standing calf raise machine


Kuiten

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.

Board to Mountain


Buik - Rechte buikspieren

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

Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.


Hammer curl, alternated - DBs


Biceps

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Handpalm wijst naar buiten. Fixeer je schouder. Buig je elleboog. Wissel je armen af.


Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 4 - FB - focus lower - Deadlift - Barbell

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 / / / / / / / /

Deadlift - Barbell Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

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

Dips - PB Triceps

	Set 1	10 x kg						
	Set 2	10 x kg						
	Set 3	10 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: weighted.						

Pak de parallel-bar vast. Houd je rug neutraal. Strek je armen. Strek je armen.


Hyperextension hoog Onderrug, Bilspieren - Hamstrings

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

Buig je heupen ca. 90 graden. Strek beide heupen.

Seated leg extension


Quadriceps

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Strek beide benen.

Straight arm pull down - Pulley


Brede rugspier

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

Pak de pulley-bar vast. Plaats je voeten in schredestand. Houd je armen gestrekt. Trek je arm omlaag.

Lateral raise standing - DBs


Schouders

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 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.

Face pull - Pulley


Bovenrug - Achterkant schouders, Brede rugspier, Biceps

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de handvatten vast. Handen op ooghoogte. Trek je armen naar achter.

Triceps extension lying - Barbell


Triceps


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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de stang vast. Strek je armen naar boven uit. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 5 - FB -


Focus schouders - Shoulder press - barbell

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 5 Datum / / / / / / / / / /

Shoulder press - barbell Schouders

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

Lateral raise, right - Pulley Schouders

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je hand in de zij. Hef je arm zijwaarts.


Lateral raise, left - Pulley Schouders

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je hand in de zij. Hef je arm zijwaarts.

Horizontal row zittend - Pulley


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 handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

Leg abduction machine


Abductor

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Duw je benen naar buiten.

Biceps curl incline, alternated - DBs


Biceps

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

Zit op de verhoging. Pak de dumbbell vast. Buig je elleboog. Strek je elleboog. Wissel je armen af.

Calf raise machine seated - Plate


Kuiten

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Ga op de tenen staan.

Hangend leg raise - Rig

Buik - Rechte buikspieren


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

4 

Pak de handvatten vast. Hef je benen.

Russian twist - DB

Schuine buikspieren - All Abs


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

4 

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.


Push-up


Borst - Triceps

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1 keer tot max.							

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.


Trainingsplan Full body massa en kracht | 6 dagen | Vrouw - 6 - FB alles - Touwtje springen, duur, snel

Doel	Kracht / Spieropbouw		
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 6 Datum / / / / / / / /

Touwtje springen, duur, snel 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.

Goodmorning - Barbell Onderrug - Bilsieren, Hamstrings, Benen

	Set 1	1 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. Houd je knieën licht gebogen. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Beweeg je romp richting de heupen.


Hip thrust one leg, rechts Bilsieren - Onderrug

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

 Plaats je schouders op de verhoging. Hef je been. Plaats je handen achter het hoofd. Til je heupen op.

Hip thrust one leg, links

Bilspieren - Onderrug


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

5 

Plaats je schouders op de verhoging. Hef je been. Plaats je handen achter het hoofd. Til je heupen op.

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								

6 

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								

6 

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

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								

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

Pull up, Ringen

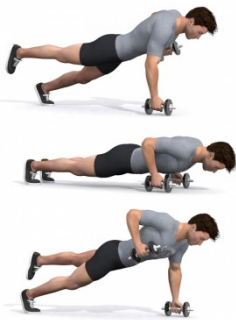
Brede rugspier - Biceps

	Set 1	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Eventueel weighted.							

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.

Push-up cross row, om en om - DBs


Bovenrug, Borst - All Abs, Armen, Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

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

Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen. Trek je arm naar achter en hef tegelijkertijd je tegenovergestelde been. Wissel je armen en benen af.

Pull through - Pulley

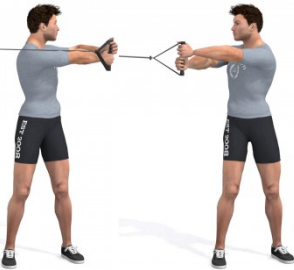
Bilspieren - Onderrug

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

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

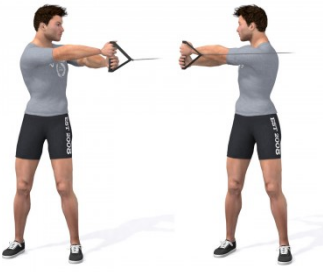
Core rotatie stand, rechts - Pulley

Schuine buikspieren

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

7 

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Pak het handvat vast. Strek je armen voorwaarts. Houd je armen licht gebogen. Draai je romp opzij.

7 

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Pak het handvat vast. Houd je armen licht gebogen. Houd je armen licht gebogen. Draai je romp opzij.