




Trainingsplan Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 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.


Front squat - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - Onderrug, Benen

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

Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

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.

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.

Hanging 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.

	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.									


Trainingsplan Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 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.

Push-up diamond Borst - Triceps

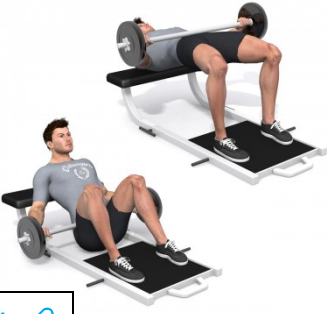
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

1 

Neem de voorligsteun aan. Plaats je vingers in een driehoek op de grond. Zak door je armen. 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								

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.


Trainingsplan Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 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. Streck 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.

Upright row standing - Pulley


Schouders - Biceps

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

Houd je rug neutraal. Houd je knieën licht gebogen. Pak de pulley-bar vast. Trek je handen richting de kin. Ellebogen boven de schouders. Plaats je voeten in schredestand.

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.

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								

2 

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

Crunch toe touch


Buik - Rechte buikspieren


2 

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

Lig op je rug op de grond. Houd je voeten van de grond. Houd je benen licht gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je handen richting je voeten. Schouders van de grond.


Trainingsplan Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 4 - 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 4 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	30 x							
	Set 2								
	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 Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 5 - 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 5 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 Kracht & spiermassa | 6 dagen | Man - 6 - FB mix - 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 6 Datum / / / / / / / / /

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspiere - 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.

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								

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.


Bench press small - Barbell Borst, Triceps

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen in smalle greep. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

Handstand wall push-up


Schoulers - Triceps

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

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

Goodmorning - Barbell


Onderrug - Bilspieren, Hamstrings, 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. 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 airplane, links

Bilspieren - Hamstrings, Schuine buikspieren, Onderrug


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

5 

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								

5 

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

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.