



Trainingsplan Workout park | 2 dagen | Man - 1 - Calisthenics dag 1


- Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park	
Startdatum	Tijd 4 Einddatum	
Aanwijzingen	Voor dit schema heb je een workoutparkje nodig en een aantal elastieken voor extra weerstand.	

 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 - Table Borst - Triceps

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


Lying pull up - Bar Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders

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

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

Scapular pull up - Rig


Brede rugspier

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

Pak de handvatten vast. Trek je schouderbladen naar elkaar toe.

Board to mountain - EB

Buik - Rechte buikspieren - Hele lichaam


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

1 [↗](#)

Pak de elastic band vast. Neem de voorligsteun aan. Til je heupen op.

Lunge, alternated

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings


	Set 1	16 x							
	Set 2	16 x							
	Set 3	16 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

1 [↗](#)

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

Lateral raise - EB

Schouders

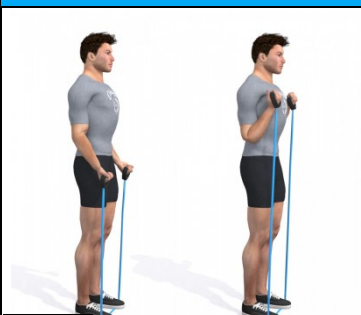
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

2 [↗](#)

Pak de elastic band vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts.

Biceps curl - EB

Biceps

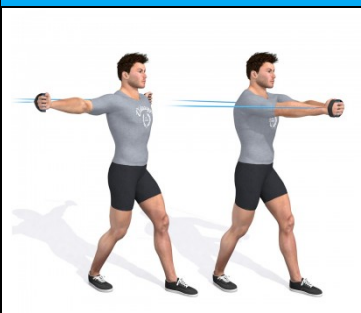
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

2 [↗](#)

Plaats je voeten in schredestand. Pak de handvatten vast. Buig je ellebogen.

Butterfly - EB

Borst - Voorkant schouders

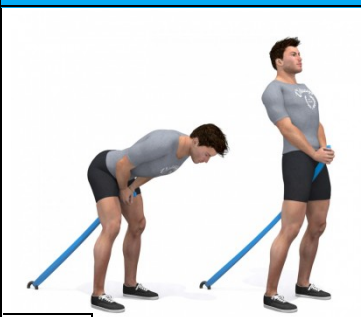
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

3 [↗](#)

Pak de elastic band vast. Pak de handvatten vast. Plaats je voeten in schredestand. Houd je armen licht gebogen. Breng je armen naar voren.

Pull through - EB

Bilspieren, Onderrug - All Abs


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

3 [↗](#)

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. Streck knieën en heup.

Knee 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 stang vast. Houd je rug neutraal. Trek je knieën op.





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

Pak de stang vast. Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Hef je benen.

Trainingsplan Workout park | 2 dagen | Man - 2 - Calisthenics dag 2


- Touwtje springen, rustig

Doel	Workout park		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Voor dit schema heb je een workoutparkje nodig en een aantal elastieken voor extra weerstand.		

 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.


Push-up knees Borst - Triceps

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

4 

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.

Front squats - EB Quadriceps, Bilspiieren - Onderrug, Benen, All Abs

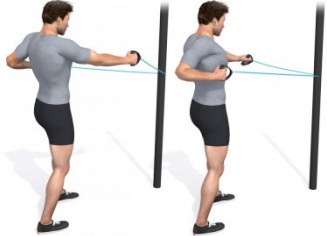
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

4 

Pak de handvatten vast. Plaats je voeten op het elastiek. Plaats je voeten op heupbreedte. Ellebogen op schouderhoogte. Span alle spieren van de core (bracen). Zak tot het bovenbeen horizontaal is.

Back row, alternated - EB

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								

5 

Plaats je voeten in schredestand. Houd je knieën licht gebogen. Pak de elastic band vast. Trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

Hip press kneeling - EB

Bilspieren - Hamstrings


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

5 

Plaats het elastiek op je heupen. Kniel op de grond. Duw je heupen naar voren. Span je billen aan.

Triceps dip - Box

Triceps


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

6 

Plaats je handen op de verhoging. Pak de rand vast. Buig je armen 110 gr.. Fixeer je schouders. Houd spanning op de ellebogen.

Biceps curl - EB

Biceps

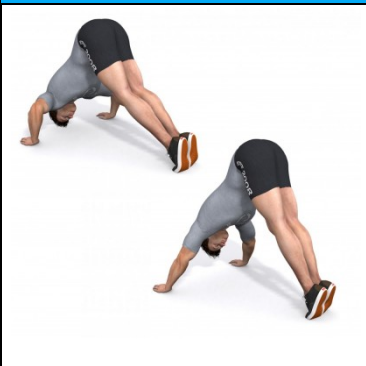
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

6 

Plaats je voeten in schredestand. Pak de handvatten vast. Buig je ellebogen.

Mountain push-up

Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

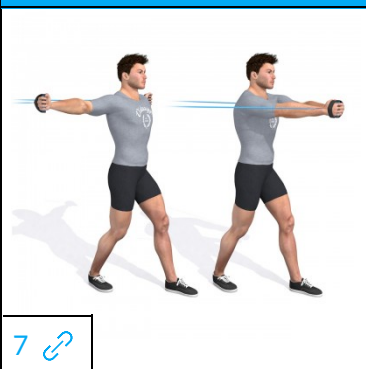


Set 1	5 x							
Set 2	5 x							
Set 3	5 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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.

Butterfly - EB

Borst - Voorkant schouders



7

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

Pak de elastic band vast. Pak de handvatten vast. Plaats je voeten in schredestand. Houd je armen licht gebogen. Breng je armen naar voren.

Plank - Box

Buik - Rechte buikspieren - Voorkant schouders



7

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.

Lateral raise - EB

Schouders



8

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

Pak de elastic band vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts.



8 

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

Pak de stang vast. Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Hef je benen.