



Trainingsplan Workout park | Gevorderd | Man | 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	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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.


Push-up drop Borst - Voorkant schouders, Triceps

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

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen explosief. Plaats je handen op de verhoging. Strek je armen.

Pistol squat, links


Quadriceps - Bilspiieren, 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 - Bilspiieren, 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.

Squat sprongen


Quadriceps - Bilspiieren, 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.

Front lever - Rig

Brede rugspier, Buik - Rechte buikspieren - Bovenrug

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

Hang aan de stang. Hef je benen. Beweeg je romp naar achter. Houd je rug neutraal.

Kneeled back swing - PB

Schouders, 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 parallel-bar vast. Hef je knieën. Beweeg rustig en gecontroleerd.

Handstand wall push-up

Schouders - Triceps

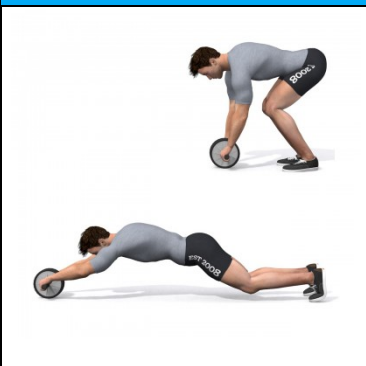


Set 1	5 x	kg						
Set 2	5 x	kg						
Set 3	5 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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

Ab wheel rollout

Buik - Rechte buikspieren

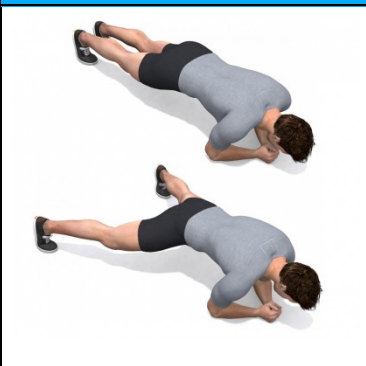


Set 1	6 x							
Set 2	6 x							
Set 3	6 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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 - Bilsieren





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 | Man | 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.							

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

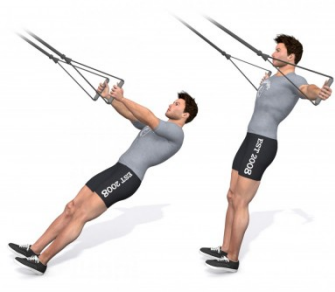
Borst

	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

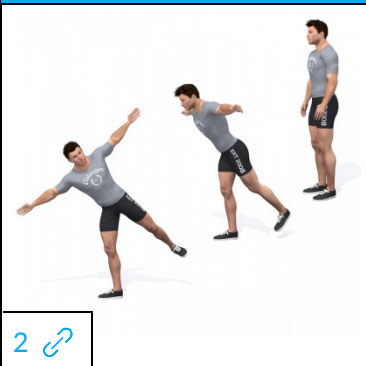
Hamstrings

	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

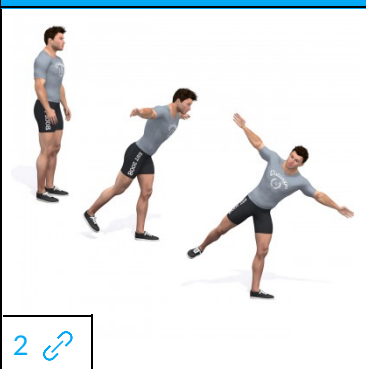


Set 1	10 x							
Set 2	10 x							
Set 3	10 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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

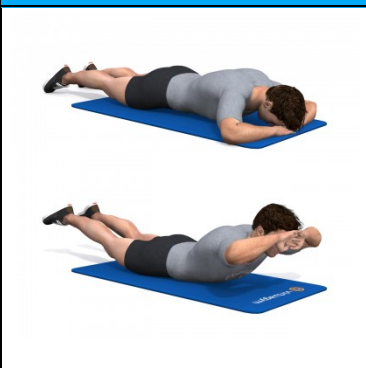


Set 1	10 x							
Set 2	10 x							
Set 3	10 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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 | Man | 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.

Push-up Borst - Triceps

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

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.


Push-up diamond Borst - Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3	6 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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

Pistol squat, links


Quadriceps - Bilspiieren, 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 - Bilspiieren, 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.

Front lever - Rig


Brede rugspier, Buik - Rechte buikspieren - Bovenrug

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

Hang aan de stang. Hef je benen. Beweeg je romp naar achter. Houd je rug neutraal.

Kneeled back swing - PB


Schouders, Buik - Rechte buikspieren

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

Pak de parallel-bar vast. Hef je knieën. Beweeg rustig en gecontroleerd.

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							

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.

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 | Man | 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							

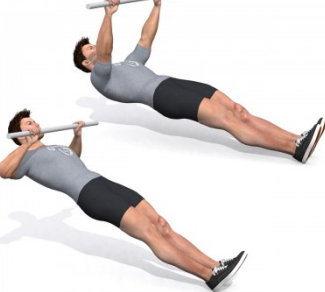
Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

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.