




# Trainingsplan Krachtraining voor hardlopers (semi)gevorderd - 1 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 2		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.

## One leg jumps - HV Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	15 s	kg					
	Set 2	15 s	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Kan ook zoner gewicht, 15 per kant..						

Trek het hydrovest aan. Ga voor de horde staan. Ga rechtop staan op je been. Spring over de horde heen en weer. Beweeg je armen mee.


## Squat - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - 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.

T-Bar Row - Barbell


Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps, Brede rugspier

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

Pak de handvatten vast. Houd je knieën 90 graden gebogen. Beweeg je romp naar voren. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je armen naar achter.

Lat pull down brede grip


Brede rugspier - Biceps, Rug

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 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.

Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schouders

	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 de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

Step up hoog, links - DBs, Box

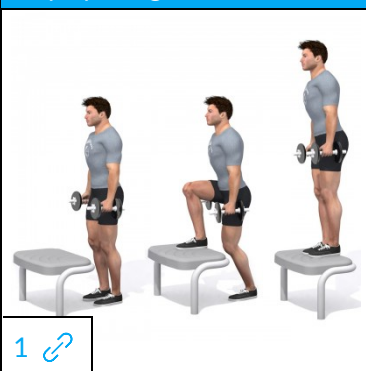
Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voet op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Ontspan je schouders. Stap op de verhoging.

Step up hoog, rechts - DBs, Box

Quadriceps, Bilspiere - Benen

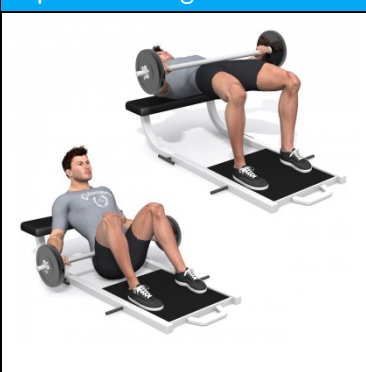


Set 1	8 x	kg						
Set 2	8 x	kg						
Set 3	8 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je voet op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Ontspan je schouders. Stap op de verhoging.

Hip thrust hoog - Barbell

Bilspiere - Quadriceps, Onderrug

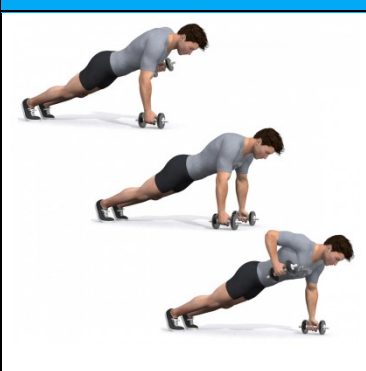


Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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.

Plank row - DBs

Brede rugspier, All Abs - Biceps, Achterkant schouders

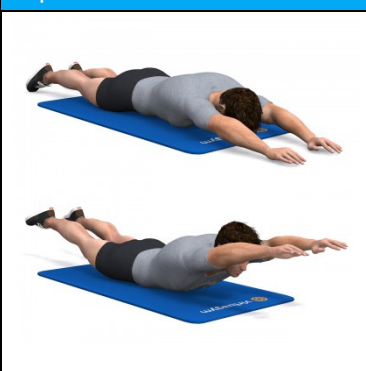


Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

Superman

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. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.