


# Trainingsplan Krachtraining voetbal (semi)gevorderd - 1 - FB kracht & core - Cross-trainer, duur


<b>Doel</b>	Kracht / Spieropbouw	
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd 1</b>	<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>		



 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 / / / / / / / /

## Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:05:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>							


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

## Deadlift - Trap Bar Onderrug, Hamstrings, Bilspiere

	<b>Set 1</b>	10 x	kg					
	<b>Set 2</b>	10 x	kg					
	<b>Set 3</b>	10 x	kg					
	<b>Set 4</b>	10 x	kg					
	<b>Set 5</b>							
<b>Notitie</b>								

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak de hex bar vast. Strek knieën en heup.

## Front squat - Barbell Quadriceps, Bilspiere - Onderrug, Benen

	<b>Set 1</b>	10 x	kg					
	<b>Set 2</b>	10 x	kg					
	<b>Set 3</b>	10 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
<b>Notitie</b>								

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.

## 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	12 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

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

## Shoulder press seated - Barbell

Schouders - Triceps


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

1 [↗](#)

Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

## Plank statisch

Buik - Rechte buikspieren


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

1 [↗](#)

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.

## Bench press - DBs

Borst - Triceps




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

2 [↗](#)

Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.

Mountain climber



Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren

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

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Roll - Barbell





All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier

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

Kopenhagen hip dip adductie, links - Bench




Schuine buikspieren, Adductor - Hele lichaam

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

Plaats je voet op de verhoging. Plaats je onderarm op de grond. Strek het lichaam. Beweeg je been zijwaarts. Beweeg je heupen zijwaarts.

Kopenhagen adductie, links - Bench

Schuine buikspieren, Adductor - Hele lichaam

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

Plaats je voet op de verhoging. Plaats je onderarm op de grond. Strek het lichaam. Beweeg je been zijwaarts.