

Trainingsplan Thuis | Dumbbells, bankje, pull-up bar - 1 - Lower - Air squat

Doel	Thuisstraineren
Startdatum	Tijd 6 Einddatum
Aanwijzingen	Dit schema is voor een gemiddelde sporter die beschikt over dumbbells, een bankje en een pull-up bar.



[🔗](#) 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 / / / / / / / / / /

Air squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Goblet squat - DB Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	15 x	kg					
	Set 2	15 x	kg					
	Set 3	15 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Tenen wijzen schuin naar voren. Pak de dumbbell met 2 handen. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.

Deadlift, gestrekte benen - DBs Bilspieren, Onderrug, Hamstrings

	Set 1	10 x	kg					
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Warming up voor one leg deadlift.						


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd de dumbbell voor de schenen. Breng je billen naar achter. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug.

One leg deadlift, left - DBs Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Beweeg je romp naar voren. Zwaai je been naar achter. Houd je rug neutraal.

One leg deadlift, right - DBs Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Beweeg je romp naar voren. Zwaai je been naar achter. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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



Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Hip thrust - DB, Bench Bilspieren - Onderrug, Hamstrings, Quadriceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								



Zit op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Pak de dumbbell vast. Lig op je rug op verhoging. Til je heupen op.

Mountain climber Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren

  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2 </div>	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Crunch Buik - Rechte buikspieren

  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">2 </div>	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Strek het lichaam. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp klein stukje naar voren.

Trainingsplan Thuis | Dumbbells, bankje, pull-up bar - 2 - Upper - Bench press - DBs

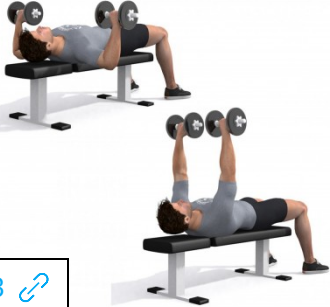
Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 6 Einddatum
Aanwijzingen	Dit schema is voor een gemiddelde sporter die beschikt over dumbbells, een bankje en een pull-up bar.



[3](#) 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 / / / / / / / /

Bench press - DBs Borst - Triceps

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


[3](#) Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.

One arm side row, rechts - DB Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

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


[3](#) Plaats je knie op de verhoging. Plaats je handen op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

One arm side row, links - DB Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

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


[3](#) Plaats je knie op de verhoging. Plaats je hand op verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

Schuin bankdrukken - DBs **Bovenkant borst, Schouders - Triceps**

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


Lig met je rug op de olopende 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.

Pull up wide grip **Brede rugspier**

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


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Pull up reverse grip - Rig **Brede rugspier - Biceps**

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


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Shoulder press, alternated- DBs **Schouders**

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


Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je arm naar boven uit. Wissel je armen af.

Triceps kickback, left - DB Triceps

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


Pak de dumbbell vast. Beweeg je heupen zijwaarts. Plaats je been op de verhoging. Houd je rug neutraal. Strek je elleboog.

Triceps kickback, right - DB Triceps

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


Pak de dumbbell vast. Plaats je hand op verhoging. Plaats je been op de verhoging. Houd je rug neutraal. Strek je elleboog.

Concentration curl, links - DB Biceps

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp naar voren. Pak de dumbbell vast. Plaats je elleboog tegen binnenkant van de knie. Buig je elleboog.

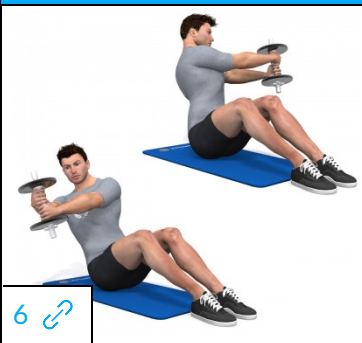
Concentration curl, right - DB Biceps

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp naar voren. Pak de dumbbell vast. Plaats je elleboog tegen binnenkant van de knie. Buig je elleboog.

Russian twist - DB


Schuine buikspieren - All Abs

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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.

Plank statisch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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

Trainingsplan Thuis | Dumbbells, bankje, pull-up bar - 3 - Lower - Pistol squat, rechts - Bench

Doel	Thuisstraineren
Startdatum	Tijd 6 Einddatum
Aanwijzingen	Dit schema is voor een gemiddelde sporter die beschikt over dumbbells, een bankje en een pull-up bar.



[7](#) 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 / / / / / / / /

Pistol squat, rechts - Bench Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

[7](#) Zit op de verhoging. Strek je been. Hef je armen. Span alle spieren van de core (bracen). Ga rechtop staan op je been.

Pistol squat, links - Bench Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

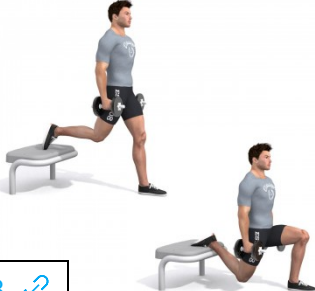
[7](#) Zit op de verhoging. Strek je been. Hef je armen. Span alle spieren van de core (bracen). Ga rechtop staan op je been.

Bulgarian split squat, left - DBs, Box Quadriceps, Bilspieren - Benen

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


[8](#) Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Bulgarian split squat, right - DBs, Box Quadriiceps, Bilspieren - Benen

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


Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Deadlift - DBs Onderrug, Hamstrings, Bilspieren

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


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd de dumbbells voor de schenen. Breng je billen naar achter. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug.

Single leg calf raise standing, left - DBs Kuiten

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Ga op je teen staan.

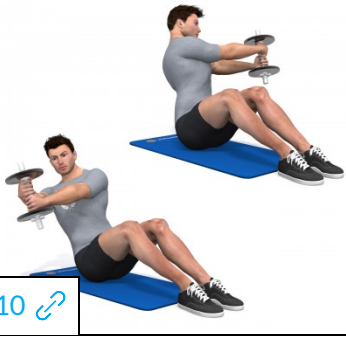
Single leg calf raise standing, right - DBs Kuiten

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Ga op je teen staan.

Russian twist - DB

Schuine buikspieren - All Abs

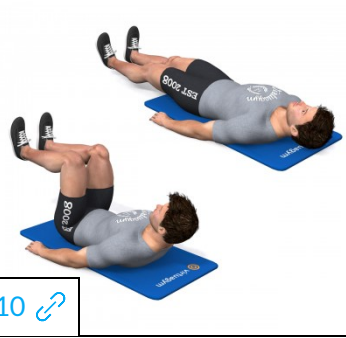
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

10 

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.

Lying leg raise

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

10 

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Trainingsplan Thuis | Dumbbells, bankje, pull-up bar - 4 - Upper - Bench press - DBs

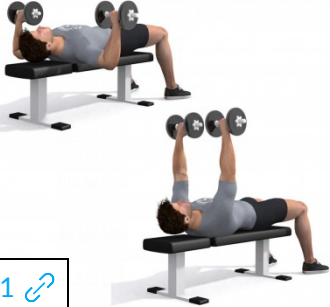
Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 6 Einddatum
Aanwijzingen	Dit schema is voor een gemiddelde sporter die beschikt over dumbbells, een bankje en een pull-up bar.



[🔗](#) 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 / / / / / / / /


Bench press - DBs Borst - Triceps

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

11 [🔗](#)

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


Pull up wide grip Brede rugspier

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

11 [🔗](#)

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.


Schuin bankdrukken - DBs Bovenkant borst, Schouders - Triceps

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

12 [🔗](#)


Lig met je rug op de oplopende 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.

Bent-over row - DBs **Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier**

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

Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Houd je rug neutraal. Houd je knieën op heupbreedte. Trek je armen naar achter.

Butterfly inclined - DBs **Bovenkant borst - Voorkant schouders, Borst**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Lig met je rug op de olopende bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Laat je armen zijwaarts zakken. Houd je ellebogen licht gebogen.

Arnold press - DBs **Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders**

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

Side raise zittend - DBs **Schouders**

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.


Reversed fly liggend - DBs Bovenrug - Rug

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

13 [↗](#)


Ga op de buik liggen. Pak de dumbbells vast. Hef je armen zijwaarts.

Triceps extension lying - DBs Triceps

	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 dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.


Concentration curl, links - DB Biceps

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

14 [↗](#)

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp naar voren. Pak de dumbbell vast. Plaats je elleboog tegen binnenkant van de knie. Buig je elleboog.

Concentration curl, right - DB Biceps


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

14 [↗](#)

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp naar voren. Pak de dumbbell vast. Plaats je elleboog tegen binnenkant van de knie. Buig je elleboog.

Push-up close

Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Tot max.						

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen binnen schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Ellebogen langs het lichaam.