


Trainingsplan **FB focus core & bil | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw**


| | |
|---------------------|--|
| Doel | Kracht / Spieropbouw |
| Startdatum | Tijd 4 Einddatum |
| Aanwijzingen | Dit fitnessschema is voor een gemiddelde krachtspporter die 3 keer per week naar de sportschool gaat. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen. |



 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

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Duur | 00:07:00 | | | | | | |
| | Afstand | 0 | | | | | | |
| | Snelheid | 0 | | | | | | |
| | Kcal | | | | | | | |
| | Notitie | Coach notitie: Warming-up. | | | | | | |

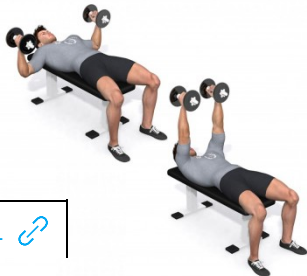
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Squat - Barbell Quadriiceps, Bilsieren - Onderrug, Benen

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | Set 4 | 10 x | | | | | | |
| | 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.


Bankdrukken, neutrale greep - DBs Borst - Voorkant schouders, Triceps

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar binnen. Laat je handen zakken tot naast de borst.

Hip thrust hoog - Barbell


Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | | | | | | |
| | 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.

Lat pull down brede grip


Brede rugspier - Biceps, Rug

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | 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.

Standing calf raise machine

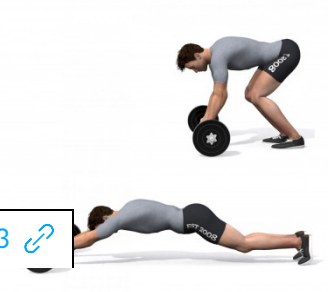
Kuiten

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Set 4 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.


Roll - Barbell

All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier

| | | | | | | | | |
|--|---------|-----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 5 x | | | | | | |
| | Set 2 | 5 x | | | | | | |
| | Set 3 | 5 x | | | | | | |
| | 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.

Triceps dip legs extended - Box Triceps

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |


Plaats je handen op de verhoging. Houd je benen gestrekt. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Lying leg raise Buik - Rechte buikspieren

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |


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.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch, rechts Schuine buikspieren


| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch, links Schuine buikspieren

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 90 s | | | | | | |
| | Set 2 | 90 s | | | | | | |
| | Set 3 | 90 s | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |


4 

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

Trainingsplan **FB focus core & bil | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw**


| | |
|---------------------|--|
| Doel | Kracht / Spieropbouw |
| Startdatum | Tijd 4 Einddatum |
| Aanwijzingen | Dit fitnessschema is voor een gemiddelde krachtspporter die 3 keer per week naar de sportschool gaat. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen. |



 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 / / / / / / / / / /

Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Duur | 00:07:00 | | | | | | |
| | Afstand | 0 | | | | | | |
| | Snelheid | 0 | | | | | | |
| | Kcal | | | | | | | |
| | Notitie | Coach notitie: Warming-up. | | | | | | |

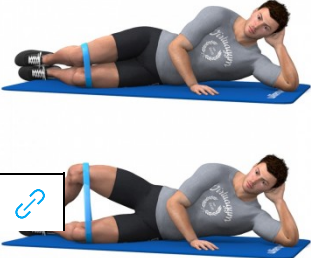
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Lunge, om en om - Barbell Quadriiceps, Bilsieren - Benen

| | | | | | | | | |
|---|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | Set 4 | 10 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats je voeten in schredestand. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.



Clamshell, rechts - MRB Abductor

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats de resistance band boven je knie. Lig met je zij op de grond. Breng je hoofd naar de andere schouder. Houd je benen licht gebogen. Hef je been zijwaarts.

Clamshell, links - MRB


Abductor

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|   | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats de resistance band boven je knie. Lig met je zij op de grond. Plaats je hoofd op de handen. Houd je benen licht gebogen. Hef je been zijwaarts.

Goblet squat - KB

Quadriiceps - Onderrug, Bilspiieren, All Abs

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 20 x | | | | | | |
| | Set 2 | 20 x | | | | | | |
| | Set 3 | 20 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Ga rechtop staan. Pak de kettlebell met twee handen. Zak door je knieën. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal.

Standing calf raise machine

Kuiten

| | | | | | | | | |
|--|-------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 20 x | | | | | | |
| | Set 2 | 20 x | | | | | | |
| | Set 3 | 20 x | | | | | | |
| | Set 4 | 20 x | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.

Horizontal row zittend - Pulley

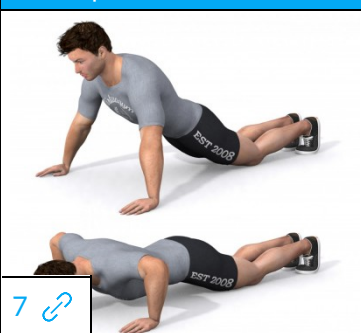
Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

| | | | | | | | | |
|--|-------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Set 4 | 12 x | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

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

Push-up knees

Borst - Triceps

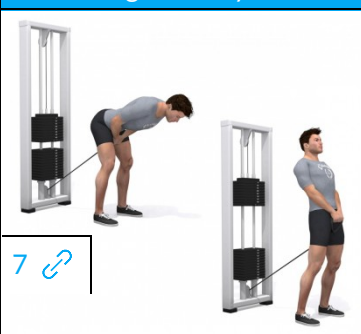


| | | | | | | | | |
|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| Set 1 | 12 x | | | | | | | |
| Set 2 | 12 x | | | | | | | |
| Set 3 | 12 x | | | | | | | |
| Set 4 | 12 x | | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

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.

Pull through - Pulley

Bilspieren - Onderrug

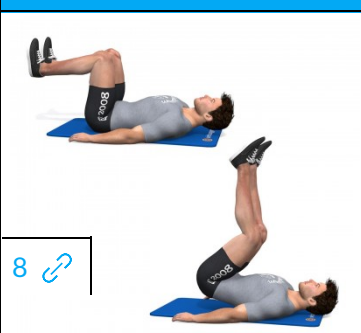


| | | | | | | | | |
|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| Set 1 | 15 x | | | | | | | |
| Set 2 | 15 x | | | | | | | |
| Set 3 | 15 x | | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak het handvat vast. Strek knieën en heup.

Omgekeerde crunch liggend gebogen benen

Buik - Rechte buikspieren



| | | | | | | | | |
|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| Set 1 | 30 s | | | | | | | |
| Set 2 | 30 s | | | | | | | |
| Set 3 | 30 s | | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je armen op de grond. Lift je billen van de grond.

Russian twist explosief - AB

Schuine buikspieren, Onderrug - Voorkant schouders




| | | | | | | | | |
|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| Set 1 | 30 x | | | | | | | |
| Set 2 | 30 x | | | | | | | |
| Set 3 | 30 x | | | | | | | |
| Notitie | | | | | | | | |

Pak de bal vast. Zit op de grond. Hef je benen. Span alle spieren van de core (bracen). Draai je romp van links naar rechts.

Trainingsplan FB focus core & bil | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw


| | |
|---------------------|--|
| Doel | Kracht / Spieropbouw |
| Startdatum | Tijd 4 Einddatum |
| Aanwijzingen | Dit fitnessschema is voor een gemiddelde krachtspporter die 3 keer per week naar de sportschool gaat. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen. |



 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 / / / / / / / /

Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

| | | | | | | | | |
|---|-----------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Duur | 00:07:00 | | | | | | |
| | Afstand | 0 | | | | | | |
| | Snelheid | 0 | | | | | | |
| | Kcal | | | | | | | |
| | Notitie | Coach notitie: Warming-up. | | | | | | |


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

Bulgarian split squat, right - DBs, Box Quadriceps, Bilspiieren - Benen

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Set 4 | 12 x | | | | | | |
| | 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.


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

| | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Set 4 | 12 x | | | | | | |
| | 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.

Stiff legged deadlift - Barbell


Onderrug, Hamstrings, Bilspieren

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

Bent-over row - DBs

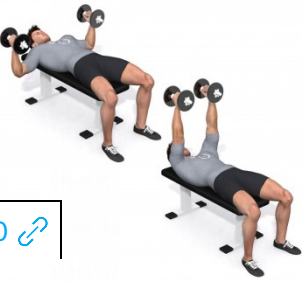
Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | 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.

Bankdrukken, neutrale greep - DBs

Borst - Voorkant schouders, Triceps


| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

10 

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar binnen. Laat je handen zakken tot naast de borst.

Hip thrust - Plateloaded

Bilspieren - Quadriceps, Onderrug


| | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | |

10 

Lig op je rug op de vlakke bank. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

Bicycle zittend


Buik - Rechte buikspieren

| | | | | | | | | | |
|---|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | | |

Zit op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.

Reverse crunch gestrekte benen


Buik - Rechte buikspieren

| | | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | | |

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Buig je heupen ca. 90 graden. Houd je armen langs het lichaam. Hef je benen. Kantel je bekken achterover.

Shoulder press - DBs


Schouders

| | | | | | | | | | |
|---|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 10 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 10 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | | |

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Standing calf raise machine

Kuiten

| | | | | | | | | | |
|--|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 4 | 12 x | | | | | | | |
| | Notitie | | | | | | | | |

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.