

Trainingsplan

Kracht algemeen met dumbbells - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1
Aanwijzingen	Einddatum



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	1. Thruster - DBs Quadriceps, Bilspieren, Schouders				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Strek beide benen. Strek je armen naar boven uit. Houd je rug neutraal.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	2. Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 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.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	3. Bent over row - DBs Bovenrug				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 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.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	4. Standing calf raise - DBs Kuiten				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	5. Deadlift half - DBs Bilspieren, Onderrug, Hamstrings				
	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. Houd de dumbbells net onder de knie. Houd je knie gebogen. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	6. Superman, alternated - DBs Onderrug, Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Ga op de buik liggen. Pak de dumbbells vast. Houd je armen gestrekt. Houd je rug neutraal. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	7. Biceps curl into shoulder press Biceps, Schouders				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan. Buig je ellebogen. Strek je armen naar boven uit. Houd je rug neutraal.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

	8. Russian twist - DB Schuine buikspieren				
	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.