

Trainingsplan Kracht algemeen zwaar zonder materiaal - 1

| | |
|--------------|---|
| Doel | Fit worden |
| Startdatum | Tijd 1 Einddatum |
| Aanwijzingen | |



| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|--|------------------------------|------|----|---|---|
| 1. Pistol squat, rechts - Bench | Quadriceps, Bilspiere | | | | |
| | Set 1 | 12 x | kg | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | |
| | Set 3 | 12 x | kg | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Zit op de verhoging. Strek je been. Hef je armen. Span alle spieren van de core (bracen). Ga rechtop staan op je been. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|---|---|------|----|---|---|
| 2. 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. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|---|--------------|------|---|---|---|
| 3. Push-up | Borst | | | | |
| | Set 1 | 12 x | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|--|-------------------|------|---|---|---|
| 4. Hip bridge één been liggend, rechts | Bilspieren | | | | |
| | Set 1 | 12 x | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|--|-----------------|------|---|---|---|
| 5. 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. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|---|----------------|------|---|---|---|
| 6. Triceps dip, Stoel | Triceps | | | | |
| | Set 1 | 12 x | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|---|---------------------------|------|---|---|---|
| 7. Mountain push-up | Voorkant schouders | | | | |
| | Set 1 | 12 x | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp. | | | | | |

| Oefeningen | Datum | / | / | / | / |
|---|-----------------|------|---|---|---|
| 8. Table pull up | Bovenrug | | | | |
| | Set 1 | 12 x | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | |
| | Set 3 | 12 x | | | |
| | Set 4 | | | | |
| | Set 5 | | | | |
| Notitie | | | | | |
| Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel. | | | | | |