

Trainingsplan		Kracht algemeen met dumbbells - 1	
Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd 1		

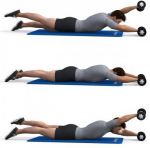
Oefeningen	Datum		/	/	/	/
1. Thruster - DBs			Quadriceps, Bilspieren, Schouders			
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					
Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Strek beide benen. Strek je armen 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.						

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.						

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.						

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.						

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.							

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.						

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.					