

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			Bilspiere, 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			Bilspiere		
	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.					