




Trainingsplan		Fitaal thuisprogramma: middelzwaar - 1	
Doel	Prestatie verbeteren		
Startdatum	Tijd 4	Einddatum	
Aanwijzingen	Advies Fitaal: 3x p.w. 30 min cardio, licht hijgen. 2x p.w. week kracht: Opties: -Circuit 2 á 3 rondes -Stationstraining, alle oefeningen 3x ...h.h.		


 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 / / / / / / / / / /

Cardio vrij Cardiovasculair Systeem

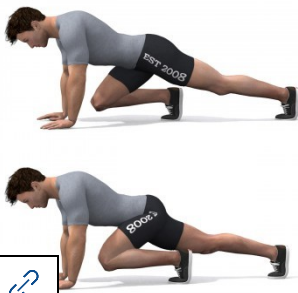
	Doel	00:30:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: Probeer 3x p.w. 30 min te wandelen/fietsen. (licht hijgen).							

Spreadsprongen, interval Cardiovasculair Systeem

	Set 1	30 x						
	Set 2	30 x						
	Set 3	30 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 3 rondes afwisselen met mountainclimbers en tripling..						


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.

Mountain climber Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	30 x						
	Set 2	30 x						
	Set 3	30 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Tripling Quadriceps - Bilsieren, Hamstrings

	Set 1	30 x						
	Set 2	30 x						
	Set 3	30 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Maak drie passen voorwaarts. Hef je knie omhoog. Beweeg je armen mee. Wissel je benen af.

Air squat **Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15. Diep doorzakken (bovenbenen horizontaal)..							


Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Push-up - Table **Borst - Triceps**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15. Borst tot op de rand..							


Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

Sit-up **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15. Helemaal omhoog komen. .							


Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond.

Lunge, alternated **Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 per kant.							


Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Bent-over row - Plate Rug, All Abs - Biceps, Achterkant schouders

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 (boeken, tas met spullen o.i.d.).							


Pak de gewichten vast. Houd de romp voorovergebogen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Trek je armen naar achter.

Omgekeerde crunch liggend gebogen benen Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 .							


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

Calf raise - DB - Box Kuiten

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15. Ver omlaag en helemaal strekken..							


Plaats je voeten op de verhoging. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Hielen lager dan de verhoging. Plaats je hand tegen de muur. Ga op de tenen staan.

Triceps dip legs extended - Box Triceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 Diep doorzakken en helemaal strekken. .							


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

Russian twist **Schuine buikspieren**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 per kant. Beetje achterover hangen.							


Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.

Hip bridge **Bilspieren - Hamstrings**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15.							


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Shoulder press, right - KB **Schouders - Triceps**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x12-15 per arm. Met gewicht (fles, tas met spullen o.i.d.).							

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je borst vooruit. Houd je rug neutraal. Houd de kettlebell in rack positie. Strek je arm naar boven uit.

Plank time **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3	60 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x45-60 sec. Goed doorademen. .							

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