

Trainingsplan

Fitaal thuisprogramma: zwaar - 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

	Doer	00:30:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: Probeer 3x per week 30 minuten te wandelen/fietsen (licht hijgen)..							

Spreidsprongen, interval Cardiovasculair Systeem

	Set 1	40 x							
	Set 2	40 x							
	Set 3	40 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3 rondes: Afwisselen met mountain climbers en tripping.							

1

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	40 x							
	Set 2	40 x							
	Set 3	40 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Afwisselen met spreidsprongen en tripping.							

1


Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Tripping Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings


	Set 1	40 x							
	Set 2	40 x							
	Set 3	40 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Afwisselen met mountain climbers en spreidsprongen.							

1


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

Squat sprongen		Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings, Onderrug						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

Push-up		Borst - Triceps						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 3x10-15 herhalingen (hh).						

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.


Sit-up		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	25 x						
	Set 2	25 x						
	Set 3	25 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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 sprongen		Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings						
	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 3x6-8hh per been.						


Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

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: 3x15-20hh met bijv. een boek.							


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	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


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 - Box **Kuiten**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1 benig L/R.							


Plaats je voeten op de verhoging. Plaats je voeten naast elkaar. Hielen lager dan de verhoging. Plaats je handen plat tegen de muur. Ga op de tenen staan.

Triceps dip horizontaal **Triceps**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x15-20.							


Plaats twee bankjes evenwijdig aan elkaar. Plaats je enkels op het bankje. Pak de rand vast. Buig je armen 110 gr.. Fixeer je schouders. Houd spanning op de ellebogen.

Russian twist explosief - AB **Schuine buikspieren, Onderrug - Voorkant schouders**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x15-20hh per kant .							


Pak de bal vast. Zit op de grond. Hef je benen. Span alle spieren van de core (bracen). Draai je romp van links naar rechts.

Hip bridge één been liggend, links **Bilspieren - Hamstrings**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3x15 L/R.							


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Shoulder press, left - 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: 3x15 L/R - 1 armig met een fles/tas met spullen oid.							

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 reps **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3	60 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Eventueel variaties: been of arm optillen, zijplank etc.							

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.