

1. Kies je trainingsdoel
2. Kies daarna 6 tot 10 oefeningen uit de leskaarten verderop in deze PDF
3. Verdeel alle spiergroepen logisch (zie checklist spiergroepen) en bouw elke week iets op

Kracht

Zwaar gewicht
Weinig herhalingen
Richtlijn: 4-6 herhalingen

Kies dit doel

Spiermassa

Gemiddeld gewicht
Meer controle
Richtlijn: 8-12 herhalingen

Kies dit doel

Uithoudingsvermogen

Lichter gewicht
Meer herhalingen
Richtlijn: 15-25 herhalingen

Kies dit doel

Checklist spiergroepen

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2x rug | <input type="checkbox"/> 2x armen |
| <input type="checkbox"/> 2x borst | <input type="checkbox"/> 1x schouders |
| <input type="checkbox"/> 2x benen | <input type="checkbox"/> 1x buik |

Tip: kies je oefeningen uit de leskaarten verderop in deze PDF.

Voorbeelden Warming Up

5 minuten wandelen
20 jumping jacks
10 knieheffingen per knie
10 squats
10 lunges per been

Of

5 minuten fietsen/roeien
10 kniebuigingen per been
20 armcirkels (10 voor en 10 achter)
10 push ups

Voorbeelden Cooling Down

5 minuten rustig wandelen
20 sec bovenbeen stretch (per been)
20 sec hamstring stretch
20 sec schouder stretch

Of

5 minuten rustig fietsen
20 sec borst stretch
20 sec rug stretch
20 sec schouder stretch
20 sec bovenbeen stretch

Trainingschema per week

kies 6-10 oefeningen

Probeer elke week iets meer te doen — meer sets, meer herhalingen, meer gewicht of ga voor een betere uitvoering van de oefening.

Warming-up

Oefening / duur			
-----------------	--	--	--

Training

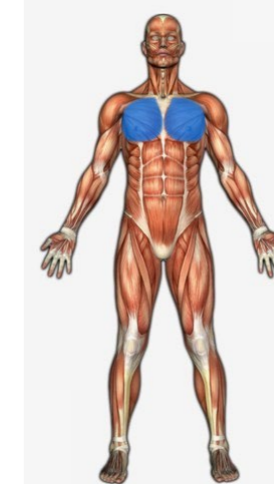
Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen	Gewicht / opmerking	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Gebruik de leskaarten in deze PDF om passende oefeningen te kiezen per spiergroep.

Cooling-down

Oefening / duur			
-----------------	--	--	--

SPIERGROEP: BORST



● TOESTELLEN



SEATED CHEST PRESS



PECTORAL FLY



INCLINE BENCH PRESS SMITH M



BENCH PRESS SMITH MACHINE

● LOSSE OEFENINGEN



BANKDRUKKEN



INCLINE DUMBELL PRESS



SCHUIN BANKDRUKKEN BARBELL



PECTORAL FLY PULLEY

DIPPEN

DUMBELL FLY

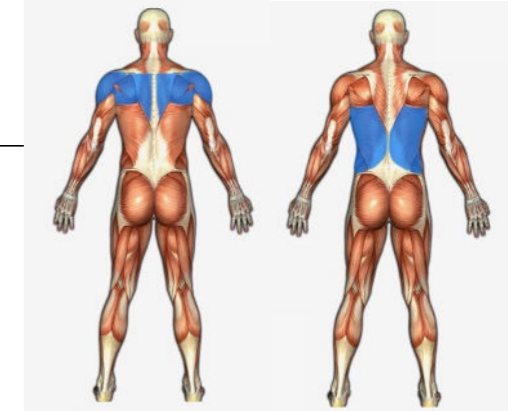
DUMBELL PRESS

PUSH-UP

● LOSSE OEFENINGEN



SPIERGROEP: RUG



● TOESTELLEN



HORIZONTAL ROW MACHINE WIDE GRIP

HORIZONTAL ROW MACHINE SMALL GRIP

PULLDOWN MACHINE

HYPEREXTENSION

● LOSSE OEFENINGEN



HORIZONTAL ROW CABLE

DUMBBELL ROW

T-BAR ROW – BARBELL

BENT-OVER ROW STAAND - BARBELL

PULL-UP NEUTRAL GRIP HOLD

PULL-UP WIDE GRIP

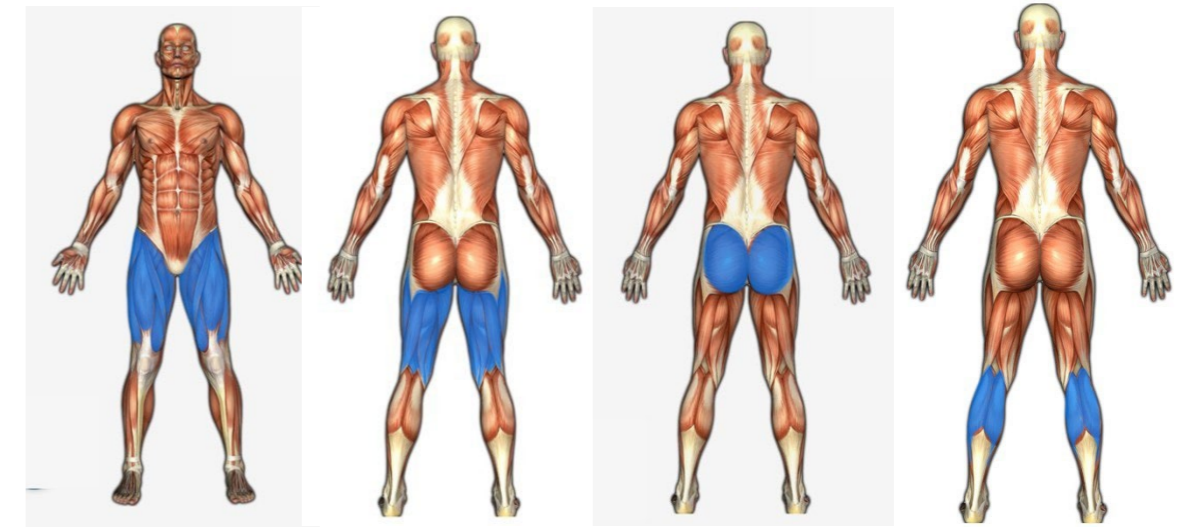
HORIZONTAL ROW

STRAIGHT ARM PULLOVER

● LOSSE OEFENINGEN



SPIERGROEP: BENEN



● TOESTELLEN



LEG PRESS

LEG PRESS 45 GRADEN

LEG EXTENSION

LEG CURL

BULGARIAN SPLIT SQUAT

ROMANIAN DEADLIFT (RDL)

HIP THRUST HOOG

KICKBACK CABLE

● TOETSTELLEN & LOSSE OEFENINGEN



SQUAT



SQUAT SMITH MACHINE



CALF RAISE INCLINE LEG PRESS



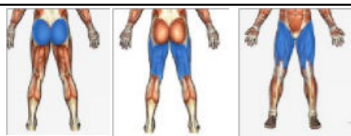
CALF RAISE SMITH MACHINE

● LOSSE OEFENINGEN

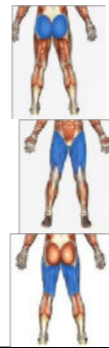
● TOESTELLEN



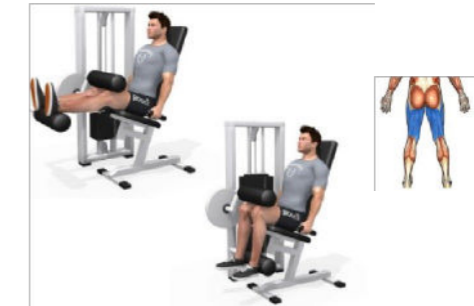
LEG PRESS



LEG PRESS 45 GRADEN



LEG EXTENSION



LEG CURL



BULGARIAN SPLIT SQUAT



ROMANIAN DEADLIFT (RDL)



HIP THRUST HOOG



KICKBACK CABLE



● TOETSTELLEN & LOSSE OEFENINGEN



SQUAT



SQUAT SMITH MACHINE

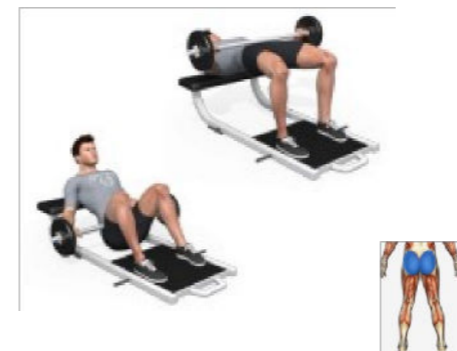


CALF RAISE INCLINE LEG PRESS



CALF RAISE SMITH MACHINE

● LOSSE OEFENINGEN



SPIERGROEP: SCHOUDERS



● LOSSE & VASTE OEFENINGEN



FACE PULL

REVERSE PECTORAL FLY MACHINE

SCHOULDER PRESS MACHINE

SHRUGS

● LOSSE OEFENINGEN



UPRIGHT ROW

SCHOULDER PRESS - BARBELL

SIDE RAISE

SCHOULDER PRESS

● LOSSE OEFENINGEN



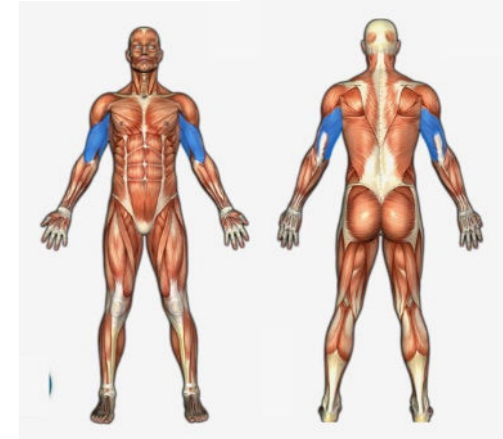
ONE ARM CABLE SIDE RAISE

FRONT RAISE PLATE

EXOROTATIE STAAND

ENDOROTATIE STAAND

SPIERGROEP: ARMEN



● LOSSE OEFENINGEN BICEPS



BICEPS CURL STANDING



CONCENTRATION CURL



BICEPS CURL INCLINE



BICEPS CURL PULLEY

● LOSSE OEFENINGEN BICEPS & TRICEPS



HAMMER CURL



PREACHER CURL



TRICEPS PUSH DOWN



TRICEPS EXTENSION LYING

● LOSSE OEFENINGEN TRICEPS



OVERHEAD TRICEPS EXTENSION



TRICEPS DIP



TRICEPS EXTENSION STANDING



TRICEPS EXTENSION DECLINE

SPIERGROEP: BUIK

● LOSSE OEFENINGEN



ABDOMINAL MACHINE



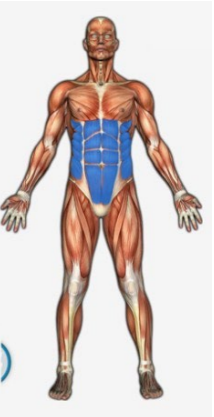
PALLOF PRESS



CORE ROTATIE STAAND



SIT-UP



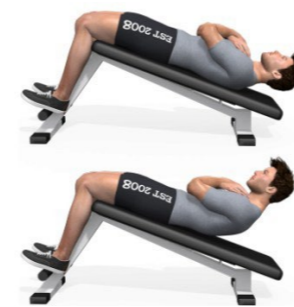
● LOSSE OEFENINGEN



RUSSIAN TWIST



SIDE BEND



CRUNCH DECLINE



ROLLOUT

● LOSSE OEFENINGEN



ZIJWAARTS PLANK



PLANK



REVERSE CRUNCH



CRUNCH - BOSU