

Jouw GRATIS 4 weken trainingsschema!



Trainingsplan		Start plan	
Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen		Uitleg oefeningen (Filmpjes) →	

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Goblet squat - DB		Quadriceps, Bilspiers			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Deadlift half - DBs		Bilspiers, Onderrug, Hamstrings			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Schuin bankdrukken - DBs		Bovenkant borst, Schouders			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Horizontal row zittend - Pulley		Bovenrug			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Shoulder press zittend - DBs		Schouders			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Lat pull down brede grip		Brede rugspier			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lying leg raise		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Persoonlijk
trainingsplan



Persoonlijke
begeleiding



Jouw GRATIS 4 weken trainingsschema!



Trainingsplan		Start plan	
Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen		Uitleg oefeningen (Filmpjes) →	

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Goblet squat - DB		Quadriceps, Bilspiers			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Deadlift half - DBs		Bilspiers, Onderrug, Hamstrings			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Schuin bankdrukken - DBs		Bovenkant borst, Schouders			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Horizontal row zittend - Pulley		Bovenrug			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Shoulder press zittend - DBs		Schouders			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Lat pull down brede grip		Brede rugspier			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lying leg raise		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	10 x			
	Notitie				

Persoonlijk
trainingsplan



Persoonlijke
begeleiding

