







Trainingsplan Full Body Trainingsplan 3x/week_A - 1 - Armen voorwaarts draaien



Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			

 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.

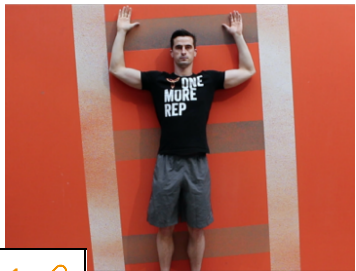
Dag 1 Datum / / / / / / / /

Armen voorwaarts draaien								Schouders
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opwarmingscircuit. .						
1 								

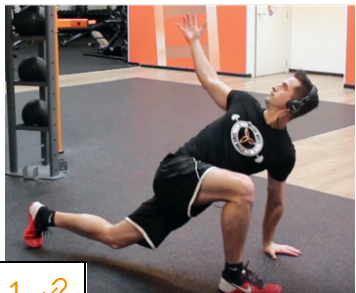
Armen achterwaarts draaien								Schouders
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opwarmingscircuit. .						
1 								

Air squat		Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings, Onderrug						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opwarmingscircuit. .						
1 								


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

Wallslides		Schouders						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opwarmingscircuit..						

1 


Runners lunge with overhead reach		Benen						
	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opwarmingscircuit..						

1 

Bench press - DBs		Borst - Triceps						
	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 1A. Gepaarde set met 1B. LINEAIR..						



2 



Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.



Deadlift - DBs		Onderrug, Hamstrings, Bilspieren						
	Set 1	10 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 1B. Gepaarde set met 1A. LINEAIR..						



2 

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd de dumbbells voor de schenen. Breng je billen naar achter. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug.



Horizontal row machine		Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 2A. Gepaarde set met 2B. LINEAIR. .							
3 	Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Trek je armen naar achter.								

Shoulder press, alternated- DBs		Schouders							
	Set 1	8 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 2B. Gepaarde set met 2A. LINEAIR. .							
3 	Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je arm naar boven uit. Wissel je armen af.								

Goblet squat - DB		Quadiceps, Bilspieren - Benen							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3A. Gepaarde set met 3B. LINEAIR. .							
4 	Plaats je voeten buiten heupbreedte. Tenen wijzen schuin naar voren. Pak de dumbbell met 2 handen. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.								

Lat pull down brede grip		Brede rugspier - Biceps, Rug							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3B. Gepaarde set met 3A. LINEAIR. .							
4 	Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.								

Biceps curl standing, alternated - DBs										Biceps
	Set 1	10 x	kg							
	Set 2									
	Set 3									
	Set 4									
	Set 5									
	Notitie	Coach notitie: 4A. Gepaarde set met 4B. LINEAIR. .								
5 	Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.									

Calf raise - DB, Box										Kuiten
	Set 1	12 x	kg							
	Set 2									
	Set 3									
	Set 4									
	Set 5									
	Notitie	Coach notitie: 4B. Gepaarde set met 4A. .								
5 	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.									