





Trainingsplan Full Body Trainingsplan 3x/week_B - 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

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

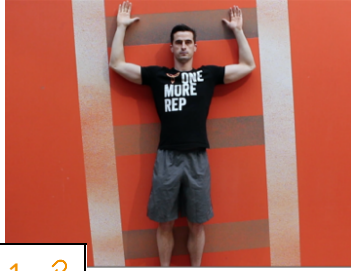
Armen achterwaarts draaien Schouders

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

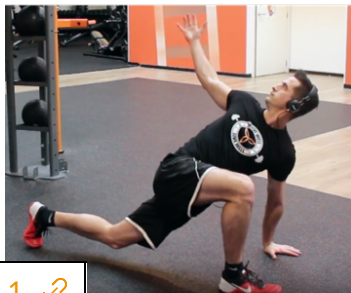
Air squat Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings, Onderrug

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


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 

Schuin bankdrukken - DBs		Bovenkant borst, Schouders - 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 



Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Laat je handen zakken tot naast de borst.



Lunge, alternerend - DBs		Quadriiceps, Bilspieren - Benen							
	Set 1	14 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1B. Gepaarde set met 1A. LINEAIR..							



2 



Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

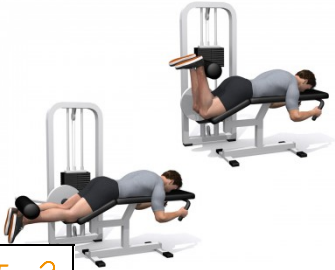

Bent-over side row seated - DBs		Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 2A. Gepaarde set met 2B. LINEAIR. .							
3 	Zit op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Breng je ellebogen naar buiten. Gewicht op de ellebogen.								

Sumo squat - DB		Quadriiceps, Bilsieren							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 2B. Gepaarde set met 2A. LINEAIR. .							
3 	Pak de dumbbell vast. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je hoofd neutraal op de romp.								

Assisted kneeling pull up wide grip		Brede rugspier							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3A. Gepaarde set met 3B. LINEAIR. .							
4 	Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.								

Triceps extension zittend - Plate		Triceps							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3B. Gepaarde set met 3A. LINEAIR. .							
4 	Zit op de verhoging. Pak de plate vast. Strek je armen naar boven uit. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.								

Lateral raise standing - DBs		Schouders							
	Set 1	8 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. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.								

Lying leg curl machine		Hamstrings							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 4B. Gepaarde set met 4A. LINEAIR. .							
5 	Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Ga op de buik liggen. Beweeg je voeten richting de billen.								