

Trainingsplan										Vakantie - Hoteltraining A														
Doel					Vakantie trainingschemas					 Fitter BIJ DE WIT														
Startdatum					Tijd 1															Einddatum				
Aanwijzingen					Een toegankelijke full-body krachttraining voor beginners, ontworpen om vertrouwen op te bouwen en regelmatig te trainen.																			
Dag 1					Datum					/ / / / / / / /														
Loopband, duur										Cardiovasculair Systeem - Benen														
					Duur		00:05:00																	
					Afstand		0																	
					Snelheid		0																	
					Kcal																			
					Notitie																			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.																								
Goblet squat - DB										Quadriceps, Bilspijeren - Benen														
					Set 1		12 x																	
					Set 2		12 x																	
					Set 3		12 x																	
					Notitie																			
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		12 x																	
					Set 2		12 x																	
					Set 3		12 x																	
					Notitie																			
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.																								
Bankdrukken, neutrale greep - DBs										Borst - Voorkant schouders, Triceps														
					Set 1		12 x																	
					Set 2		12 x																	
					Set 3		12 x																	
					Notitie																			
Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar binnen. Laat je handen zakken tot naast de borst.																								

Horizontal row zittend - Pulley

Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

Shoulder press zittend - DBs

Schouders

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Goblet bulgarian split squat, left - DB, Box

Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Pak de dumbbell met 2 handen. Plaats je voet op de verhoging. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Bulgarian split squat, right - DBs, Box

Quadriceps, Bilspiieren - Benen

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Sicilian crunch - Plate All Abs

All Abs

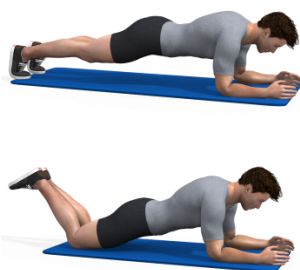


Set 1	20 x						
Set 2	20 x						
Set 3	2 x						
Notitie							

Lig op je rug op de grond. Buig je knieën. Pak de dumbbell met 2 handen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren.

Plank statisch	Buik - Rechte buikspieren
----------------	---------------------------

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	50 s						
Set 2	50 s						
Set 3	50 s						
Notitie							

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.