

Trainingsplan		Vakantie - Hoteltraining							
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, Bilspieren - Benen							
	Set 1	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.									
Bankdrukken, neutrale greep - DBs		Borst - Voorkant schouders, Triceps							
	Set 1	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	10 x							
	Notitie								
Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.									

Plank jacks

Buik - Rechte buikspieren, Abductor - Bilspieren

	Set 1	30 s						
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Span alle spieren van de core (bracen). Maak sluitsprongen.

Shoulder press zittend - DBs

Schouders

	Set 1	10 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.

Plank statisch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 s						
	Notitie							

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