


Trainingsplan		Buik-billen-benen-cardio (free weight)08 - 1	
Doel	Afvallen		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	1e trainingsplan voor de gevorderde sporter met het accent op de buik, billen en benen i.c.m. het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Speciaal geschikt voor in het fitnesscentrum of thuis.		




Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Hometrainer, duur		Cardiovasculair Systeem - Benen							
-------------------	--	---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	Doer	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.


Front squat - Barbell		Quadriceps, Bilspiereen - Onderrug, Benen							
-----------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	--


	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							



Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

Adductie been liggend, links		Adductor						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Houd je been van de grond. Hef het onderste been.								

Adductie been liggend, rechts		Adductor						
	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Houd je been van de grond. Hef het onderste been.								


Step up hoog, links - DBs, Box			Quadriiceps, Bilspieren - Benen					
	Set 1	12 x kg						
	Set 2	10 x kg						
	Set 3	8 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Plaats je voet op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Ontspan je schouders. Stap op de verhoging.								

Step up hoog, rechts - DBs, Box			Quadriiceps, Bilspieren - Benen					
	Set 1	12 x kg						
	Set 2	10 x kg						
	Set 3	8 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Plaats je voet op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Ontspan je schouders. Stap op de verhoging.								

Plank hand en voet op, om en om		Bilspieren, Buik - Rechte buikspieren - Hamstrings						
	Set 1	30 x						
	Set 2	30 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Hef kruislings een arm en been enkele cm van de grond.</p>								
Zijwaartse plank elleboog voet ster, links		Schuine buikspieren, Abductor - Bilspieren						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Plaats je onderarm op de grond. Plaats je voeten op elkaar. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Hef je been zijwaarts. Strek je arm zijwaarts.</p>								

Zijwaartse plank elleboog voet ster,  
rechts


Schuine buikspieren, Abductor - Bilspiieren

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je onderarm op de grond. Plaats je voeten op elkaar. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Hef je been zijwaarts. Hef je arm zijwaarts.

Bench press - DBs


Borst - Triceps

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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


One arm row, rechts - DB		Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je knie op de verhoging. Plaats je hand op verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

One arm row, links - DB		Brede rugspier - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Plaats je knie op de verhoging. Plaats je hand op verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

Side raise zittend - DBs Schouders


	Set 1	12 x kg						
	Set 2	10 x kg						
	Set 3	8 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

Loopband, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.