

Trainingsplan



HOMEWORKOUT - 1 - HOME-WORKOUT



Doel	Welzijn verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Algemene home- workout Tempo uitvoering: 1-1-3 Rust: 45-60 sec	


Giancarloloi



Online coaching



 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.


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
1. Bulgarian split squat, left - DBs - Box	Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 6x 15-20 herhalingen Gebruik eventueel gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					
1 						


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
2. Bulgarian split squat, right - DBs - Box	Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 6x 15-20 herhalingen Gebruik eventueel gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					
1 						


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
3. Hip thrust hoog - Barbell	Bilspieren					
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5	15 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 5x15 Gebruik eventueel gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
4. Push-up	Borst					
	Set 1	20 x				
	Set 2	20 x				
	Set 3	20 x				
	Set 4	20 x				
	Set 5	20 x				
Notitie	Coach notitie: SUPERSET 5x maximaal Te lastig (push up zittend op knieën) .					
2 						



Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
5. Pull up wide grip	Brede rugspier					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: SUPERSET 5x maximaal Geen optrek mogelijkheden in huis? Gebruik dan bijvoorbeeld de rand van de tafel..					
2 						


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
6. One arm row, links - DB	Brede rugspier					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 5x20 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
7. One arm row, rechts - DB	Bovenrug					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 5x20 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
8. Butterfly - BRs	Borst					
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5	15 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 5x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
9. Front / side raise	Schouders					
	Set 1	20 x	kg			
	Set 2	20 x	kg			
	Set 3	20 x	kg			
	Set 4	20 x	kg			
	Set 5	20 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 4x 20 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/
10. Exorotatie 90 graden abductie, links - Pulley	Achterkant schouders					
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5	15 x	kg			
Notitie	Coach notitie: 4x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..					
3 						


11. Exorotatie 90 graden abductie, rechts - Pulley		Achterkant schouders			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4	15 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 4x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..			

3 ↻


12. Biceps curl standing, alternated - DBs		Biceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4	15 x	kg		
	Set 5	15 x	kg		
	Notitie	Coach notitie: 5x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..			

13. Triceps extension seated, left - DB		Triceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4	15 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 4x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..			

4 ↻

14. Triceps extension seated, right - DB		Triceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4	15 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 4x15 Gebruik gewichten / waterflessen/ sixpack flessen voor meer weerstand..			

4 ↻

15. Triceps dip, Stoel		Triceps			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4	20 x			
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: 4x maximaal te makkelijk? Benen strekken en hakken in de vloer of benen op ander bankje leggen + eventueel nog gewichtsschijf/ fles of waterflessen op benen..			