

Trainingsplan		Afvalen beginner + gevorderd laatste week - 1 - Circuit 1	
Doel	Shape - afvalen & strak lichaam		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen	In dit schema doen we nog één week alles geven. Hierbij is een selectie gemaakt van de oefeningen die al een keer eerder naar voren zijn gekomen. Dit is geschikt voor beide niveaus.		



CLUB PELLIKAAN
LIVING THE GOOD LIFE

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Loopband		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:20:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Uitvoering: - 2 min werken en 1 min lopen - 2 min: een hardlooptempo wat jij kan bijbenen - 1 min: 5 km per uur - herhaal dit voor 20 min - per week snelheid aanpassen(moeilijker).			
	Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.				

3. Row - ST				Bovenrug	
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4	15 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				
Pak de handvatten vast. Leun achteruit. Trek je armen naar achter.					

5. Lunge, alternerend - DBs				Quadriceps, Bilspieren		
	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: Probeer per set het gewicht te verzwaren. .				
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.						

7. Biceps curl two sides - DBs					Biceps	
	Set 1	12 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie	Coach notitie: Probeer per set het gewicht te verzwaren. .				
	Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Draai je onderarmen naar buiten.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Swing - KB		Schouders, Quadriceps, Bilspieren, Onderrug			
	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: Probeer per set het gewicht te verzwaren..			
	Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de kettlebell met twee handen. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug. Swing de kettlebell.				

4. Mountain climber legs sideways		Schuine buikspieren, Benen			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: - 15 keer per kant.			
Neem de voorligsteun aan. Breng je knie zijwaarts richting de elleboog. Wissel je benen af.					

6. Slam ball - MB				Armen, Schouders		
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					
Pak de medicine bal vast. Ga rechtop staan. Strek je armen naar boven uit. Gooi de bal op de grond.						

8. Hometrainer		Cardiovasculair Systeem				
	Duur	00:05:00				
	Afstand	0				
	Snelheid	0				
	Kcal					
	Notitie	Coach notitie: - Rustig uit fietsen - weer langzaam op adem komen - Doel is om je lichaam weer langzaam richting rust positie te krijgen. .				
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.						

9. Roeimachine		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:20:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: - Probeer in 20 minuten tijd tussen de 2500 en de 4000 meter uit te komen. - Per week meer meters (per stappen van 200) te realiseren. .			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					

10. Squat - DBs		Quadriceps, Bilspiieren				
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					
Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.						

11. Waves up and down - BRs		Schouders			
	Duur	00:00:45			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: 4 series.			
Pak de battle rope vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Beweeg je armen op en neer. Zorg voor een golvende beweging in het touw. Houd je rug neutraal.					

12. Russian twist laag - LM				Schuine buikspieren		
	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: 15 keer beide kanten.				
Pak de barbell vast. Houd je rug neutraal. Draai je romp van links naar rechts. Beweeg je benen mee. Plaats je voeten in split squat stance.						

13. Bottom up press - KBs				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: Probeer per set het gewicht te verzwaren. .				
Pak de kettlebells vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.						

14. Triceps extension lying - DBs				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: Probeer per set het gewicht te verzwaren. .				
Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.						

15. Chest press - ST				Borst		
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					
Pak de handvatten vast. Leun licht naar voren. Strek je ellebogen. Strek je ellebogen.						

16. Cross-trainer		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: - Weer langzaam op adem komen - Doel is om je lichaam weer langzaam richting rust positie te krijgen. .			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					

17. Loopband		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:20:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Uitvoering: - 2 min werken en 1 min lopen - 2 min: een hardloop tempo wat jij kan bijbenen - 1 min: 5 km per uur - herhaal dit voor 20 min - per week snelheid aanpassen(moeilijker).			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					

18. Deadlift - Barbell				Onderrug, Bilsperen, Hamstrings		
	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: Probeer per set te verzwaren.				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.						

19. Biceps Curl - ST				Biceps		
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					
Pak de suspension trainer. Leun achteruit. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.						

20. Plank row - DBs				Bovenrug		
	Set 1	15 x	kg			
	Set 2	15 x	kg			
	Set 3	15 x	kg			
	Set 4	15 x	kg			
	Set 5					
	Notitie					
Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Trek je armen naar achter. Wissel je armen af.						

21. Slams - BRs		Brede rugspier			
	Duur	00:00:45			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: 4 setjes in totaal.			
Pak de battle rope vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Beweeg je armen op en neer. Buig je knieën. Zorg voor een golvende beweging in het touw. Houd je rug neutraal.					

22. Goblet lunge, alternated - KB			Quadriiceps, Bilsieren		
	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: 15 per been.			
Pak de kettlebell met twee handen. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal. Wissel je benen af.					

23. Shoulder press - DBs				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: Probeer per setje iets te verzwaren.			
Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.					

24. Hometrainer		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: - Rustig uit fietsen - weer langzaam op adem komen - Doel is om je lichaam weer langzaam richting rust positie te krijgen. .			
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					