

Trainingsplan		Kracht beginner+gevorderd laatste week - 1 - Borst en Biceps	
Doel	Shape - afvallen & 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	00:10:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Doel is om je lichaam op te warmen. Niet uit te putten. Hanteer daarom 70% van je maximale hartslag. Je moet dus nog kunnen praten tegen je trainingspartner..			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Bench press - Barbell		Borst			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	3 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: opbouwen naar de max 1 zet. Steeds verzwaren per setje Zorg ervoor dat je een trainingsmaatje achter je hebt staan om te helpen wanneer het gewicht te zwaar is..				
Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Butterfly - DBs		Borst			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: - verzwaren per setje.				
Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Laat je armen zijwaarts zakken. Houd je ellebogen licht gebogen.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Bench press inclined neutral - DBs		Bovenkant borst, Triceps, Voorkant schouders			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	6 x	kg		
	Set 4	4 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: - verzwaren per setje.				
Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar binnen. Laat je handen zakken tot naast de borst.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Biceps curl standing, alternated - DBs		Biceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: - verzwaren per setje.				
Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Hammer curl two sides - DBs		Biceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: - verzwaren per setje.				
Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Handpalmen wijzen naar binnen. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. 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	Coach notitie: - beide kanten is 1 keer. .				
Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Trek je armen naar achter. Wissel je armen af.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Hometrainer		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: - Doel is om het lichaam weer langzaam rustig te laten worden op het vlak van hartslag en lichaamstemperatuur..			
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					


9. Roeimachine - lichte inspanning		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:10:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Doel is om je lichaam op te warmen. Niet uit te putten. Hanteer daarom 70% van je maximale hartslag. Je moet dus nog kunnen praten tegen je trainingspartner..			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					


10. Squat - Barbell		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	3 x	kg		
	Set 5	1 x	kg		
Notitie	Coach notitie: Per setje verzwaren toe werken naar de max. Zorg dat er een spotter bij staat om te ondersteunen waar mogelijk.				
Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd de romp rechtop.					


11. Lunge, alternerend - DBs		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: - beide benen is 1 keer - probeer te verzwaren kan..				
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.					


12. Seated leg press machine		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	3 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Per setje verzwaren.				
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen. Houd je knieën licht gebogen.					


13. Seated leg extension		Quadriceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Per setje proberen te verzwaren. .				
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Strek beide benen.					


14. Push press front - Barbell		Schouders			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	3 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Per setje verzwaren toe werken naar de max. Zorg dat er een spotter bij staat om te ondersteunen waar mogelijk.				
Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je benen. Strek beide benen. Strek je armen naar boven uit. Houd je rug neutraal.					


15. Lateral raise standing - DBs		Schouders			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Per setje proberen te verzwaren.				
Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.					


16. Hometrainer		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: - Doel is om het lichaam weer langzaam rustig te laten worden op het vlak van hartslag en lichaamstemperatuur..			
Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					


17. Cross-trainer		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:10:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Doel is om je lichaam op te warmen. Niet uit te putten. Hanteer daarom 70% van je maximale hartslag. Je moet dus nog kunnen praten tegen je trainingspartner..			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					


18. Deadlift - Barbell		Onderrug, Bilspieren, Hamstrings			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	5 x	kg		
	Set 4	3 x	kg		
	Set 5	1 x	kg		
Notitie	Coach notitie: Toewerken naar de maximale lift Denk ten alle tijden aan de houding.				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.					


19. Row bent over standing - Barbell		Bovenrug			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Probeer per setje te verzwaren.			
Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.					


20. Pull up neutral grip		Brede rugspier			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: - Lukt deze uitvoering niet? Probeer de pull up assist. .			
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.					

21. Row - Pulley machine		Bovenrug			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Probeer per setje te verzwaren. .			
Zit op de verhoging. Plaats je voeten op de verhoging. Pak de handvatten vast. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.					

22. Triceps extension lying - DBs		Triceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: - Probeer ieder setje 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.					

23. Triceps extension, right - Pulley		Triceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4	10 x	kg		
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: - Probeer ieder setje te verzwaren..			
Plaats je voeten in schredestand. Pak het handvat vast. Houd je rug neutraal. Strek je elleboog. Buig je elleboog.					

24. Mountain climbers rotated, alternated		Schuine buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4	15 x			
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: - beide kanten samen is 1 keer..			
Neem de voorligsteun aan. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.					

25. Loopband		Cardiovasculair Systeem				
	Duur	00:05:00				
	Afstand	0				
	Snelheid	0				
	Kcal					
	Notitie	Coach notitie: - Doel is om het lichaam weer langzaam rustig te laten worden op het vlak van hartslag en lichaamstemperatuur.				
	Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					