



# Trainingsplan FITNESS SCHEMA VOOR VROUWEN 3 DAGEN PER WEEK -

1

Doel	Afvallen			
Startdatum	Tijd 12	Einddatum		
Aanwijzingen				


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

## Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Doel	00:20:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie								


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

## Seated leg press machine Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
Notitie									


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.

## Seated leg extension Quadriceps

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
Notitie									

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Strek beide benen.


## Seated chest press Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
Notitie									

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen voorwaarts.

**Pectoral fly machine**


**Borst**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Breng je armen naar voren.

**Shoulder press machine**


**Schouders**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.

**Biceps curl - Pulley**


**Biceps**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de barbell vast. Houd je armen langs het lichaam. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.

**Triceps push down - Pulley**


**Triceps**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de pulley-bar vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Fixeer je schouders. Strek je ellebogen.

**Abdominal crunch machine**

All Abs


	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								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren.

Dag 2 Datum / / / / / / / / / /

**Squat Smith machine**


Quadriceps, Bilspieren - Benen, Onderrug

	Set 1	15 x	kg							
	Set 2	15 x	kg							
	Set 3	15 x	kg							
	Set 4	15 x	kg							
	Set 5									
	Notitie									

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de barbell vast. Buig je knieën. Breng je billen naar achter.

**Glute kickback, rechts - Pulley**

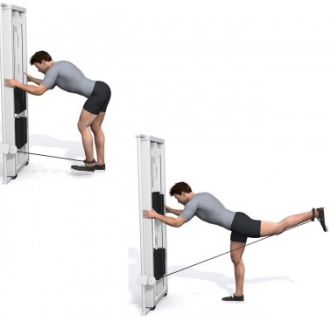
Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	15 x	kg							
	Set 2	15 x	kg							
	Set 3	15 x	kg							
	Set 4									
	Set 5									
	Notitie									

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.

**Glute kickback, links - Pulley**

Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	15 x	kg							
	Set 2	15 x	kg							
	Set 3	15 x	kg							
	Set 4									
	Set 5									
	Notitie									

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.

**Hip thrust**

**Bilspieren - Quadriceps, Onderrug**



Set 1	15 x	kg						
Set 2	15 x	kg						
Set 3	15 x	kg						
Set 4	15 x	kg						
Set 5								
Notitie								

Lig op je rug op de vlakke bank. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

**Horizontal row zittend - Pulley**

**Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier**



Set 1	15 x	kg						
Set 2	15 x	kg						
Set 3	15 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

**Lat pull down brede grip**

**Brede rugspier - Biceps, Rug**



Set 1	15 x	kg						
Set 2	15 x	kg						
Set 3	15 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

**Lying leg raise**

**Buik - Rechte buikspieren**




Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Set 4	15 x							
Set 5	15 x							
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

## Side bend, links - DB


## Schuine buikspieren

	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								

Ga rechtop staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp opzij.

## Side bend, rechts - DB


## Schuine buikspieren - All Abs

	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								

Ga rechtop staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp opzij.

## Hometrainer, duur

## Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:20:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									


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

## Dag 3

Datum / / / / / / / / / /

## Escalator, duur


## Cardiovasculair Systeem - Bilspieren

	Duur	00:20:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									

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

Lunge, right - DBs


Quadriceps, Bilspieren

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Lunge, left - DBs


Quadriceps, Bilspieren

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Leg abduction machine


Abductor

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Duw je benen naar buiten.

Leg adduction machine

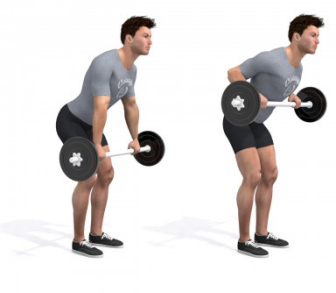
Adductor

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Sluit je benen.

**Row bent over standing - Barbell**


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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.

**Hyperextension hoog**


Onderrug, Bilspiieren - Hamstrings

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

Buig je heupen ca. 90 graden. Strek beide heupen.

**Wood chop hoog laag, links - Pulley**


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								

Sta zijwaarts naar de pulley. Plaats je voeten in schredestand. Pak het handvat vast. Strek je armen schuin omhoog. Houd je armen licht gebogen. Beweeg je armen schuin omlaag. Draai je romp opzij. Blijf naar jou handen kijken. Draai je voeten mee.

**Wood chop hoog laag, rechts - Pulley**

Schuine buikspieren, Schouders

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Sta zijwaarts naar de pulley. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Pak het handvat vast. Zwaai je armen schuin omlaag. Blijf naar jou handen kijken. Draai je voeten mee.