






Trainingsplan		Full Body Rebuild Muscle - 1 - Full body		
Doel	Spieropbouw			
Startdatum	Tijd 6			Einddatum
Aanwijzingen				


 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. Squat - Barbell		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Seated leg extension		Quadriceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Leg curl zittend		Hamstrings			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Standing calf raise machine		Kuiten			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Bankdrukken - Barbell		Borst			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Cross fly incline bench - Pulley		Bovenkant borst			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Row - Pulley machine		Bovenrug			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lat pulldown narrow grip		Brede rugspier			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Arnold press - DBs		Voorkant schouders			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Face pull - Pulley		Bovenrug			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				


11. Biceps curl standing, alternated - DBs		Biceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

12. Triceps push down - Pulley		Triceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

13. Concentration curl, right - DB		Biceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


1 

14. Concentration curl, links - DB		Biceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

1 

15. Triceps kickback, right - DB		Triceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

2 

16. Triceps kickback, left - DB		Triceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

2 

Trainingsplan Full Body Rebuild Muscle - 2 - Push

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd	6	Einddatum
Aanwijzingen			



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. Squat - Barbell		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Hip thrust hoog - Barbell		Bilspieren			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Seated leg press machine		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Standing calf raise machine		Kuiten			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Bench press - DBs		Borst			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Schuin bankdrukken - Barbell		Bovenkant borst			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Straight arm pullover - Plate		Borst			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Triceps extension lying - Barbell		Triceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Triceps extension, left - Pulley		Triceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Triceps extension, right - Pulley		Triceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

3

3

Trainingsplan Full Body Rebuild Muscle - 3 - Pull

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd	Einddatum	
Aanwijzingen			



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. Deadlift - Barbell Bilspieren					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Leg curl zittend Hamstrings					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Calf machine Kuiten					
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Lat pull down brede grip Brede rugspier					
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. One arm side row, links - DB Bovenrug					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. One arm side row, rechts - DB Bovenrug					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Reverse fly voorover - Pulley laag Bovenrug					
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Shoulder press machine Schouders					
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Lateral raise, right - Pulley Schouders					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Lateral raise, left - Pulley Schouders					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

11. Biceps curl incline, alternated - DBs		Biceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

12. Biceps curl - Pulley		Biceps			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				