

Spiergroepen	Total-Body		
Startdatum	11-4-2022	Einddatum	-

Notities: Een total body schema met extra cardio om je korfbalconditie ook in de sportschool te trainen.



		Periode 1		Periode 2		Periode 3	
--	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--

Cardio		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Loopband --- Op een rustig tempo je lichaam warm maken.	Set 1	10 min.					
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Rust:						
	Notitie:						

Cardio		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Extensive intervaltraining --- Interval training op de loopband. Snel herstellen en volhouden explosief handelen.	Set 1	6x 1 min.		6x 1 min.		6x 1 min.	
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Rust:	2:00 min.		1:30 min		1:00 min.	
	Notitie: 6x1 minuut op 80% van je max rennen. Na elke minuut rennen 2 minuten rust nemen. (Deze oefening kan je ook hardlopend buiten doen)						

Rug		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Horizontal row --- Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Trek je armen naar achter.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Borst		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Bankdrukken - dumbbells --- Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Schouders		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Shoulder press machine --- Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Armen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Bicep curl two sides --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Armen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Triceps extension standing --- Pak de dumbbell met 2 handen. Ga rechtop staan. Strek je armen naar boven uit. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Buik		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Rotary torso machine --- Plaats je onderarmen op de verhoging. Draai je romp van links naar rechts	Set 1	15x					
	Set 2	15x					
	Set 3	15x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Spiergroepen	Benen		
Startdatum	11-4-2022	Einddatum	-

Notities: Vandaag ga je de nadruk leggen op sprongkracht.



		Periode 1		Periode 2		Periode 3	
Cardio		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Fiets --- Op een rustig tempo je lichaam warm maken.	Set 1	10 min.					
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Rust:						
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Touwtje springen --- Spring steeds met kleine sprongen over het touw waarbij je het tempo opvoert. Belangrijk is dat je door blijft springen.	Set 1	1 min.					
	Set 2	1 min.					
	Set 3	1 min.					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Leg press --- Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen. Houd je knieën licht gebogen.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Boxjumps --- Spring op de verhoging. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af.	Set 1	5x					
	Set 2	5x					
	Set 3	5x					
	Set 4						
	Rust:	1:00 min.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Squats --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Explosieve lunges --- Uitstappen met linker/rechtersvoet. Knieën niet voorbij je tenen, lichaam recht. Spring door van de ene naar de andere been.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Calf raise --- Plaats je tenen op de verhoging. Ga op de tenen staan.</p>	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Buik		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Abs crunch machine --- Pak de handvatten vast. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren.</p>	Set 1	15x					
	Set 2	15x					
	Set 3	15x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Spiergroepen	Total-Body		
Startdatum	11-4-2022	Einddatum	-

Notities: Vandaag weer een total body workout, eventueel kun je op deze dag nog een aantal agility oefeningen (ladders) uitvoeren. Vraag je trainer naar oefeningen.



CREATE YOURSELF

		Periode 1		Periode 2		Periode 3	
Cardio		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Roeimachine --- Op een rustig tempo je lichaam warm maken.	Set 1	5 min.					
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Rust:						
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Lunges --- Uitstappen met linker/rechtersvoet. Knieën niet voorbij je tenen, lichaam recht!	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Rug		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Lat pull down --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Borst		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Butterfly machine --- Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Breng je armen naar voren.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Schouders		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Lateral raise standing --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Armen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Biceps curl pulley --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Armen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Tricep push down pulley</p> <p>---</p> <p>Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Draai je onderarmen naar buiten.</p>	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Buik		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Back raise</p> <p>---</p> <p>Ga liggen op je buik, armen en benen van de grond. Hou dit even 3 tellen vast en zak weer naar beneden. Kan met een gewicht in je handen.</p>	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						

Spiergroepen	Benen	Buik	Stabiliteit
Startdatum	11-4-2022	Einddatum	-

Notities: Vandaag ligt de nadruk op sprongkracht, core staybilty en je sluit de training af met een aantal stabiliteit oefeningen. (Doe de stabiliteitsoefeningen zonder je exo-l's)



		Periode 1		Periode 2		Periode 3	
Cardio		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Cross-trainer --- Op een rustig tempo je lichaam warm maken.	Set 1	5 min.					
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Rust:						
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Squat jump --- Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Tuck jump --- Spring op je plek zo hoog mogelijk, knieën naar je borst.	Set 1	8x					
	Set 2	8x					
	Set 3	8x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Buik		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Russian twist --- Ga zitten op de grond, je benen komen van de grond. Verplaats het gewicht van links naar rechts en draai je romp goed mee.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Benen		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Squats --- 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.	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Stabiliteit		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
Raak de dopjes --- Ga in het midden van de dopjes (of een ander voorwerp) staan en probeer op een been met je andere voet de dopjes aan te tikken. Leg ze verder uit elkaar en daag jezelf uit.	Set 1	10x					
	Set 2	10x					
	Set 3	10x					
	Set 4						
	Rust:	1:30 min					
	Notitie: Maak het steeds iets lastiger voor jezelf door de voorwerpen verder bij je vandaan te leggen of om het met je ogen dicht te doen.						

Buik		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Captains chair</p> <p>---</p> <p>Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Houd het lichaam boven de grond. Span je buikspieren aan. Hef je benen.</p>	Set 1	15x					
	Set 2	15x					
	Set 3	15x					
	Set 4						
	Rust:	0:30 sec.					
	Notitie:						
Stabiliteit		Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht	Herh.	Gewicht
<p>Pak de bal</p> <p>---</p> <p>Ga op één been staan, zak een beetje door je knieën en leg de bal op de grond. Kom omhoog en pak de bal weer op.</p>	Set 1	12x					
	Set 2	12x					
	Set 3	12x					
	Set 4						
	Rust:	1:30 min					
	Notitie:						