

Trainingsplan

Billen Schema - 1

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen			



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Sumo Squat - Barbell	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Hip thrust glute band activated - barbell	Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Lunge, om en om - Barbell	Quadriceps, Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Hyperextension hoog	Onderrug, Bilspieren				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Glute kickback, rechts - Pulley	Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Glute kickback, links - Pulley	Bilspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Side walk, right - MRB	Bilspieren, Quadriceps				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Side walk, left - MRB	Bilspieren, Quadriceps				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				