

# Trainingsplan

# Billen schema 1 x [per week - 1

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



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

## Squat - Barbell Quadriiceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

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.

## Hip thrust hoog - Barbell Bilspieren - Quadriiceps, Onderrug

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

Lig op je rug op verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats de barbell op je heup. Til je heupen op.


## Deadlift - Barbell Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.

### Lunge walk - Barbell


Quadriceps, Bilspiieren

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

Pak de barbell vast. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

### Hip abduction standing, left - Pulley


Abductor

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Doe de enkelband om je enkel. Pak de rand vast. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Zwaai je been zijwaarts.

### Hip abduction standing, right - Pulley


Abductor

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


Ga zijwaarts naar de pulley staan. Doe de enkelband om je enkel. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Zwaai je been zijwaarts.

### Side walk, right - MRB

Bilspiieren, Quadriceps

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats de resistance band boven je knie. Stap eerst met het buitenste been opzij. Stap met het binnenste been terug naar heupbreedte. Beweeg je armen mee.

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								
<p>Plaats de resistance band boven je knie. Stap eerst met het buitenste been opzij. Stap met het binnenste been terug naar heupbreedte. Beweeg je armen mee.</p>									