

# Trainingsplan Thuis fitness schema voor vrouwen - 1 - Touwtje springen, rustig

Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Het fitness schema voor thuis is een schema voor drie dagen per week. En je hebt een setje dumbbels en een springtouw voor nodig.



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

## Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:10:00								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie	Coach notitie: 10 minuten springen op een normaal tempo..								

Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

## Prisoner squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.

## Shoulder press - DBs Schouders

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.


## Triceps extension standing - DB Triceps

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

Pak de dumbbell met 2 handen. Ga rechtop staan. Strek je armen naar boven uit. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

**Biceps curl two sides - DBs**


**Biceps**

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Draai je onderarmen naar buiten.

**Crunch**


**Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	25 x							
	Set 2	25 x							
	Set 3	25 x							
	Set 4	25 x							
	Set 5								
	Notitie								

Strek het lichaam. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp klein stukje naar voren.

**Lying leg raise**


**Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	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.

**Burpee**

**Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps - Bilsieren, Hamstrings, Onderrug**

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4	8 x							
	Set 5								
	Notitie								

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.

# Trainingsplan Thuis fitness schema voor vrouwen - 2 - Touwtje springen, rustig

Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Het fitness schema voor thuis is een schema voor drie dagen per week. En je hebt een setje dumbbells en een springtouw voor nodig.



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

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Lunge lateral, rechts -DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

	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. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas zijwaarts.

Lunge lateral, links - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

	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. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas zijwaarts.

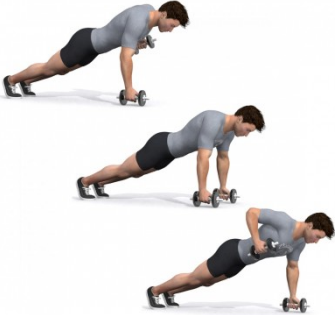
Push-up knees Borst - Triceps

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

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

**Plank row - DBs**


Brede rugspier, All Abs - Biceps, Achterkant schouders

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

Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

**Shoulder press - DBs**


Schouders

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

**Hip bridge**


Bilspieren - Hamstrings

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

**Side bend, links - DB**

Schuine buikspieren

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

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

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

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

# Trainingsplan Thuis fitness schema voor vrouwen - 3 - Touwtje springen, rustig

Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Het fitness schema voor thuis is een schema voor drie dagen per week. En je hebt een setje dumbbels en een springtouw voor nodig.



Dag 3 Datum / / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Split squat, rechts - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voeten in schredestand. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Split squat, links - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voeten in schredestand. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.


Leg raise lateraal HK-stand, links Abductor - Bilspieren

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

Kniel op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Houd je knie gebogen. Hef je been zijwaarts.

**Leg raise lateraal HK-stand, rechts**


**Abductor - Bilspieren**

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

Kniel op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Houd je knie gebogen. Hef je been zijwaarts.

**Bent-over reverse fly - DBs**


**Bovenrug - Schouders**

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

Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je knieën licht gebogen. Hef je armen zijwaarts.

**Bent-over row - DBs**


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

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

Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Houd je rug neutraal. Houd je knieën op heupbreedte. Trek je armen naar achter.

**Mountain climber**

**Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren**

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

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.



Set 1	25 x							
Set 2	25 x							
Set 3	25 x							
Set 4	25 x							
Set 5								
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond.