

Pull up wide grip

Brede rugspier

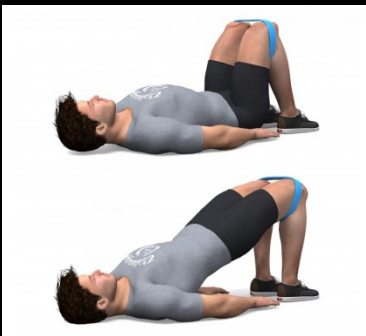


Set 1	8 x							
Set 2	8 x							
Set 3	8 x							
Set 4	8 x							
Notitie								

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Hip bridge - MRB

Onderrug - All Abs



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Pak de resistance band. Plaats de resistance band over je knie. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

Biceps curl standing, alternated - DBs

Biceps



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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.

Trainingsplan Powerlift schema voor vrouwen

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Beginners powerlift schema voor vrouwen	



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

Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

Deadlift - Barbell Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

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


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

Shoulder press seated - Barbell Schouders - Triceps

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


Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

Bent-over row staand - Barbell
Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

Clamshell, rechts - MRB
Abductor

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notitie								


Plaats de resistance band boven je knie. Lig met je zij op de grond. Breng je hoofd naar de andere schouder. Houd je benen licht gebogen. Hef je been zijwaarts.

Clamshell, links - MRB
Abductor

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notitie								

Plaats de resistance band boven je knie. Lig met je zij op de grond. Plaats je hoofd op de handen. Houd je benen licht gebogen. Hef je been zijwaarts.

Hyperextension hoog
Onderrug, Bilspiieren - Hamstrings

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

Buig je heupen ca. 90 graden. Strek beide heupen.

Trainingsplan Powerlift schema voor vrouwen

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Beginners powerlift schema voor vrouwen	



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

Front squat - Barbell Quadriiceps, Bilsieren - Onderrug, Benen

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

Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.


Bankdrukken, wijde greep - Barbell Bovenkant borst - Triceps

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Bench press - DBs


Borst - Triceps

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

Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.

Lateral raise standing - DBs


Schoulers

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

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.

Standing calf raise - DBs

Kuiten

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.