

# Trainingsplan Split Fitness schema voor vrouwen - 1

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Split Fitness schema voor vrouwen 3 X per week.	



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

Loopband 6 km/uur (jogging) Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:15:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: warming up.							

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Seated chest press Borst - Triceps, Voorkant schouders

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen voorwaarts.

## Pectoral fly machine Borst

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Breng je armen naar voren.

## Shoulder press machine Schouders

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.

**Lateral raise standing - DBs**
**Schouders**

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	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.

**Reverse fly, links - Pulley laag**
**Midden schouders, Achterkant schouders - Bovenrug**

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


Ga zijwaarts naar de pulley staan. Houd je rug neutraal. Pak het handvat vast. Houd je arm gebogen. Zwaai je arm schuin omhoog.

**Reverse fly, rechts - Pulley laag**
**Midden schouders, Achterkant schouders - Bovenrug**

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Houd je rug neutraal. Pak het handvat vast. Houd je arm gebogen. Zwaai je arm schuin omhoog.


**Triceps push down - Pulley**
**Triceps**

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

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.

## Side bend, links - DB


## Schuine buikspieren

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

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

## Side bend, rechts - DB

## Schuine buikspieren - All Abs

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

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

# Trainingsplan Split Fitness schema voor vrouwen - 2

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Split Fitness schema voor vrouwen 3 X per week.	



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

## Hometrainer, lichte inspanning Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:15:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: warming up.							

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

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

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

## Seated leg press machine Quadriceps, Bilspieren - Benen

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen. Houd je knieën licht gebogen.

## Seated leg extension Quadriceps

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Strek beide benen.

**Stiff legged deadlift - Barbell**
**Onderrug, Hamstrings, Bilspieren**

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

**Leg curl zittend**
**Hamstrings**

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Buig je benen.

**Single leg calf raise standing, left - DBs**
**Kuiten**

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

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Ga op je teen staan.


**Single leg calf raise standing, right - DBs**
**Kuiten**

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

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan op je been. Ga op je teen staan.

## Lying leg raise

Buik - Rechte buikspieren

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

# Trainingsplan Split Fitness schema voor vrouwen - 3

Doel	Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Split Fitness schema voor vrouwen 3 X per week.	



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

**Cardiovasculair Systeem - Bilspiere**

	Duur	00:15:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie								

Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Deadlift - Barbell Bilspiere - Hamstrings, Onderrug

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5	8 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.

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

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5	8 x	kg						
	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.


## Pull up wide grip Brede rugspier

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

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

**Biceps curl standing, alternated - DBs**


**Biceps**

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	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.

**Preacher curl - Barbell**


**Biceps**

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

Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats je bovenarmen op de verhoging. Buig je ellebogen.

**Wrist curl, left - DB**


**Onderarmen**

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

Plaats je onderarmen op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Handpalmen wijzen naar boven. Buig je pols.

**Wrist curl, right - DB**

**Onderarmen**


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

Plaats je onderarmen op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Handpalmen wijzen naar boven. Buig je pols.



**Shrugs staand - Barbell**

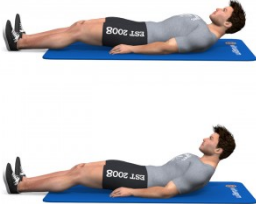
**Bovenrug**

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

Pak de barbell vast. Ga rechtop staan. Houd je rug neutraal. Houd je armen gestrekt. Hef je schouders.

**Crunch**

**Buik - Rechte buikspieren**

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

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