



3 werksets · Rust 1–2 min. · langer als nodig · Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	Training 1			Training 2			Training 3			Training 4			Training 5			Training 6			Training 7			Training 8		
		Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Squat of leg press 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hip thrust 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Seated row 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Chest press of push-up 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

R = herhalingen; s = seconden. Tel per arm/been waar vermeld. Gewicht per dumbbell of apparaat; eigengewicht: –; band: bandtype.

Twee trainingen per week, met een rustdag ertussen. Extra oefeningen zijn optioneel; als je ze kiest, doe je drie sets.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/afvalen-krachttraining/