



Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Superman 3 x 12 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Bird Dog 3 x 10 herhalingen per kant	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Plank met arm-uitstrek 3 x 30 seconden	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Superman 3 x 15 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Bird Dog 3 x 12 herhalingen per kant	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Plank met arm-uitstrek 3 x 40 seconden	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Jouw Krachtstation

Rug thuis – vrijdag

Vier weken · eenmaal per week

Maand / startdatum

Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Superman 4 x 10 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Bird Dog 4 x 10 herhalingen per kant	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Plank met arm-uitstrek 4 x 30 seconden	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.

[Uitleg jouwkrachtstation.nl/beste-rug-oefeningen-voor-rug-trainen/](https://jouwkrachtstation.nl/beste-rug-oefeningen-voor-rug-trainen/)

Contact via de website



Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Veeleisend voorbeeld, geen algemene beginnersweek. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Bent-over Rows 4 x 10 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Lat Pull-down 4 x 12 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Seated Cable Row 3 x 15 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Shrugs 3 x 12 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Veeleisend voorbeeld, geen algemene beginnersweek. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Lat Pull-down 4 x 10 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Pull-ups 3 x Maximaal	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Seated Cable Row 4 x 12 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Shrugs 4 x 10 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Jouw Krachtstation

Rug sportschool – vrijdag

Vier weken · eenmaal per week

Maand / startdatum

Kies thuis óf sportschool. Maandag, woensdag en vrijdag. Veeleisend voorbeeld, geen algemene beginnersweek. Maximaal = stoppen vóór verlies van controle.

Oefening / doel / rust	Set	Week 1			Week 2			Week 3			Week 4		
		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s		kg/band	R / s	
Bent-over Rows 4 x 8 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Lat Pull-down 4 x 10 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
	4			☐			☐			☐			☐
Seated Cable Row 3 x 12 herhalingen	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Pull-ups 3 x Maximaal	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. Neem voldoende rust om de volgende set beheerst uit te voeren. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.

[Uitleg jouwkrachtstation.nl/beste-rug-oefeningen-voor-rug-trainen/](https://jouwkrachtstation.nl/beste-rug-oefeningen-voor-rug-trainen/)

Contact via de website