



Jouw Krachtstation

Full body voor beginners

Vier weken · 2 trainingen per week

Maand / startdatum

3 werksets · Rust 1–2 min. · zwaar: 2–3 min. · 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	✓
Leg press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Incline push-up 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Seated row 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell shoulder press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Romanian deadlift 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lat pulldown 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Leg raises Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Bicep curl Extra · 3 × 12–15	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/full-body-workout-schema/



3 werksets · Rust 1–2 min. · zwaar: 2–3 min. · Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	A 1			A 2			A 3			A 4			A 5			A 6		
		Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Barbell squat 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell bench press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Assisted chin-up óf lat pulldown 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell shoulder press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Seated leg curl 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Plank 3 × 20–30 sec.	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Leg press Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 4× A en 4× B. Bij 3 dagen: 6× A en 6× B. Vul alleen de gebruikte kolommen; laat een rustdag ertussen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/



3 werksets · Rust 1–2 min. · zwaar: 2–3 min. · Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	B 1			B 2			B 3			B 4			B 5			B 6		
		Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Deadlift 3 × 6–10	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Incline dumbbell press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Seated row 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell lunge 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lateral raise 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Leg raises 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Bicep curl Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Tricep dips Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 4× A en 4× B. Bij 3 dagen: 6× A en 6× B. Vul alleen de gebruikte kolommen; laat een rustdag ertussen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/



Jouw Krachtstation

Full body voor thuis

Vier weken · 2–3 trainingen per week

Maand / startdatum

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	✓
Air squat 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Push-up, eventueel verhoogd 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lunge 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Resistance band row 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Glute bridge 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Plank shoulder taps 3 × 12–15 per kant	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Side lunge Extra · 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Smalle incline push-up Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 8 trainingen. Bij 3 dagen: 12 trainingen, inclusief vervolgblad. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/



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

Oefening / doel	Set	Training 9			Training 10			Training 11			Training 12		
		Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Air squat 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Push-up, eventueel verhoogd 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Lunge 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Resistance band row 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Glute bridge 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Plank shoulder taps 3 × 12–15 per kant	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Side lunge Extra · 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Smalle incline push-up Extra · 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 8 trainingen. Bij 3 dagen: 12 trainingen, inclusief vervolgblad. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/



3 werksets • Rust 1–2 min. • zwaar: 2–3 min. • Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	A 1			A 2			A 3			A 4			A 5			A 6		
		Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Deadlift 3 × 6–10	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Incline push-up 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hip thrust 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell shoulder press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Split squat 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lat pulldown 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Cable kickback Extra • 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Ab crunch machine 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 4× A en 4× B. Bij 3 dagen: 6× A en 6× B. Vul alleen de gebruikte kolommen; laat een rustdag ertussen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/



3 werksets · Rust 1–2 min. · zwaar: 2–3 min. · Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	B 1			B 2			B 3			B 4			B 5			B 6		
		Datum			Datum			Datum			Datum			Datum			Datum		
		kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓	kg	R / s	✓
Barbell squat 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell bench press 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Single arm dumbbell row 3 × 12–15 per arm	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hip abduction machine 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lateral raise 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Single leg calf raise 3 × 12–15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hip thrust 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hanging leg raise 3 × 12–15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 2 dagen: 4× A en 4× B. Bij 3 dagen: 6× A en 6× B. Vul alleen de gebruikte kolommen; laat een rustdag ertussen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/full-body-workout-schema/