



Kies één programma. Begin zo nodig met 1-2 sets; bouw op naar de drie werksets.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Goblet squat 3 x 12-15 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
Incline push-ups 3 x 10-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
Romanian deadlift (dumbbell) 3 x 12-15 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
Dumbbell row 3 x 10-12 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
Side plank (met rotatie) 3 x 20 seconden per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
Glute bridge 3 x 15-20 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Set 4 is optioneel. Combineer dit niet met de andere schema's.

Oefening / doel / rust	Set	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8
		kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s	kg/band R / s
Bulgarian split squat 3-4 x 8-10 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								
Hip thrust 3-4 x 10-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								
Barbell bench press 3-4 x 8-10 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								
Pull-ups of lat pulldown 3-4 x 8-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								
Deadlift 3-4 x 8-10 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								
Side plank met beenlift 3-4 x 15 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1								
	2								
	3								
	4*								

Opwarmsets tellen niet mee. Set 4* is optioneel. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Split dag 1 – lower en core

Vier weken · eenmaal per splitdag per week

Onderdeel van de driedaagse split. Ieder van de drie dagen eenmaal per week.

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	
Squat 3 x 12-15 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Side plank met rotatie 3 x 20 seconden per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Romanian deadlift 3 x 12-15 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Glute bridge 3 x 15-20 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Step-ups (met gewichten) 3 x 10 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Deadbug 3 x 20 totaal, 10 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Split dag 2 – upper en core

Vier weken · eenmaal per splitdag per week

Onderdeel van de driedaagse split. Ieder van de drie dagen eenmaal per week.

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	
Pull-ups of lat pulldown 3 x 8-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Dumbbell row 3 x 10-12 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Shoulder press 3 x 10-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Barbell bench press 3 x 8-10 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Face pulls (elastiek) 3 x 12-15 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												
Side plank met beenlift 3 x 15 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1												
	2												
	3												

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.



Split dag 3 – gecombineerd

Vier weken · eenmaal per splitdag per week

Onderdeel van de driedaagse split. Ieder van de drie dagen eenmaal per week.

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	
Deadlift 3 x 8-10 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Hip thrust 3 x 10-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Bulgarian split squat 3 x 10-12 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Incline push-ups 3 x 10-12 Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Side plank (met rotatie) 3 x 20 seconden per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Step-ups (met gewichten) 3 x 10 per kant Rust 1-2 min; langer indien nodig	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

Opwarmsets tellen niet mee. R = herhalingen; s = seconden. Noteer kg per dumbbell/toestel, band of eigengewicht.