



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 3 × 8–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
One-arm dumbbell row 3 × 8–12 per arm	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Push-up 3 × 8–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hip thrust 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/wat-is-krachttraining/



3 werksets • Rust 1–2 min. • langer als nodig • 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 ✓
Squat naar een bankje of met dumbbell 3 × 8–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Push-up tegen een stevige verhoging 3 × 8–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bent-over row met dumbbell of row met band 3 × 8–12; bij één arm per kant	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glute bridge 3 × 8–12	1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plank 3 × 15–30 sec.	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/wat-is-krachttraining/



3 werksets • Rust 1–2 min. • langer als nodig • 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	✓
Lunge of split squat, eventueel met steun 3 × 8–12 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Push-up op een passende hoogte 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dezelfde row, met dezelfde uitvoering 3 × 8–12; bij één arm per kant	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Glute bridge 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Side plank 3 × 15–30 sec. per kant	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/wat-is-krachttraining/



3 werksets • Rust 1–2 min. • langer als nodig • 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	✓
Squat of leg press 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Bench press of chest press 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Lat pulldown 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Hip thrust 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Plank Extra • 3 × 15–30 sec.	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/wat-is-krachttraining/



3 werksets • Rust 1–2 min. • langer als nodig • 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	✓
Lunge of split squat 3 × 8–12 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Shoulder press met dumbbells of apparaat 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell row of seated row 3 × 8–12; bij één arm per kant	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Deadlift met passende startpositie 3 × 8–12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Plank of side plank Extra • 3 × 15–30 sec.; side plank per kant	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/wat-is-krachttraining/