



3 werksets. Rust 60-90 sec., 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	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓
Squat naar een stoel 3 × 10-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Push-up tegen de muur 3 × 10-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
One-arm dumbbell row met stabiele steun 3 × 10-12 per arm	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Glute bridge of staande hip extension 3 × 10-12 (staand per been)	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Biceps curl 3 × 10-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

Warm eerst op. Neem bij de row en staande hip extension pas rust na beide armen of benen. Houd enkele goede herhalingen over.

Reps = herhalingen. Tel per arm/been/kant waar vermeld. Noteer het gebruikte gewicht per dumbbell.

Eigengewicht zonder extra gewicht? Noteer een streepje. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg en oefenaanwijzingen op jouwkrachtstation.nl/krachttraining-voor-ouderen

Persoonlijke hulp bij trainen vind je op jouwkrachtstation.nl