



Jouw Krachtstation

Thuis krachttraining startschema

Vier weken, 8 trainingen, 2 trainingen per week

Kies een uitvoering die je beheerst. Houd een rustdag tussen trainingen.

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	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓
Squat naar een stevige stoel 3 × 8-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Incline push-up tegen een stabiele hoge steun 3 × 8-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
One-arm row met dumbbell of gesloten, stevige rugzak 3 × 8-12 per arm	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Glute bridge 3 × 10-15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dead bug 3 × 6-10 per kant	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

Warm eerst op. Houd enkele goede herhalingen over. Verhoog het gewicht pas als alle sets soepel gaan.

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

Eigengewicht zonder extra gewicht? Noteer een streepje. Bij een band noteer je het bandtype. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg en oefenaanwijzingen op jouwkrachtstation.nl/krachttraining-thuis

Persoonlijke hulp bij trainen vind je op jouwkrachtstation.nl



Jouw Krachtstation

Krachtraining 50 plus thuis

Vier weken, 8 trainingen, 2 trainingen per week

Startvoorbeeld, geen vast schema op basis van leeftijd. Pas aan wat nodig is.

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	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓	kg	reps	✓
Stoel squat 3 × 8-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Wall push-up 3 × 8-12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
One-arm dumbbell row met vrije hand op stabiele steun 3 × 8-12 per arm	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Standing hip abduction met steun 3 × 10-15 per been	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Standing calf raise met steun 3 × 10-15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

Warm eerst op. Houd enkele goede herhalingen over. Verhoog het gewicht pas als alle sets soepel gaan.

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

Eigengewicht zonder extra gewicht? Noteer een streepje. Bij een band noteer je het bandtype. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg en oefenaanwijzingen op jouwkrachtstation.nl/krachttraining-thuis

Persoonlijke hulp bij trainen vind je op jouwkrachtstation.nl