



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	✓
Dumbbell Goblet Squat 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Shoulder Dumbbell Press 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Barbell Hip Thrust 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Row 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Banded Crab Walks 3 × 15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Deadlift 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Plank Pull Through 3 × 12-15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Banded Scissors 3 × 12-15	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

2 keer per week: trainingen 1-8. 3 keer per week: trainingen 1-12. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/krachttraining-voor-vrouwen/



Jouw Krachtstation

Thuis met gewichten en banden

Vier weken · 2-3 trainingen per week · trainingen 9-12

Maand / startdatum

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	✓
Dumbbell Goblet Squat 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Shoulder Dumbbell Press 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Barbell Hip Thrust 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Row 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Banded Crab Walks 3 × 15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Deadlift 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Plank Pull Through 3 × 12-15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐
Banded Scissors 3 × 12-15	1			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐

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

2 keer per week: trainingen 1-8. 3 keer per week: trainingen 1-12. Laat een rustdag tussen trainingen.

Uitleg: jouwkrachtstation.nl/krachttraining-voor-vrouwen/