



3 werksets • Rust 1-2 min.; langer als nodig • Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	Lower body 1			Lower body 2			Lower body 3			Lower body 4			Lower body 5			Lower body 6			Lower body 7			Lower body 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	✓
Barbell Hip Thrust 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Romanian Deadlift 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Bulgarian Split Squat 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Dumbbell Step-Up 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Cable Kickbacks 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
Standing Calf Raise 3 × 12	1			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	2			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐
	3			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐			☐

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

Bij 3 dagen: 6× lower en 6× upper. Bij 4 dagen: 8× lower en 8× upper. Wissel lower en upper af.

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



3 werksets • Rust 1-2 min.; langer als nodig • Opwarmsets tellen niet mee.

Oefening / doel	Set	Upper body 1	Upper body 2	Upper body 3	Upper body 4	Upper body 5	Upper body 6	Upper body 7	Upper body 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 ✓
Pull-Up 3 × 12	1								
	2								
	3								
Dumbbell Bench Press 3 × 12	1								
	2								
	3								
Shoulder Press 3 × 12	1								
	2								
	3								
Dumbbell Row 3 × 12	1								
	2								
	3								
Cable Crunch 3 × 12	1								
	2								
	3								
Hanging Leg Raise 3 × 12	1								
	2								
	3								

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

Bij 3 dagen: 6× lower en 6× upper. Bij 4 dagen: 8× lower en 8× upper. Wissel lower en upper af.

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