







	Locked & Loaded – krachtig van start	
	Doel Creëren van een solide fundering voor een gespierd en krachtig lichaam	Naam
	Startdatum	
	Tijd 6-8 weken	
	Einddatum	
	Extra informatie Tempo: 4-0-4-0 (4 sec naar beneden, 0 seconde stoppen, 4 seconde naar boven, 0 seconde stoppen)	

Goblet squat	Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	
Bovenbeenspier (quadriceps), gehele achterkant van het lichaam (posteriore keten), Core										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x15 reps									
	Instructies	Schroef voeten in de grond, brace, span rugspieren aan (oksels kruislings naar de kontzakken drukken)								
Kettlebell deadlift	Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	
Bilspieren (gluteï), hamstrings, onderrug, bovenrug -> (posteriore keten), Core										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	3x15 reps									
	Instructies	De beweging bestaat uit 2 stappen; 1 kantelen, 2 zakken. Het gewicht gaat recht naar beneden. Druk de vloer onder je vandaan.								
	TRX row	Datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Rugspieren, biceps, achterkant schouders, core										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x15 reps									
	Instructies	Indien je geen TRX of andere suspensiontrainer hebt kan je ook een seated row doen.								
Dumbbell press	Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	
Borst, triceps, voorkant schouders										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x12 reps									
	Instructies	Zak in lijn met je borst ($\angle 45^\circ$ tussen arm en lichaam). Houd polsen boven de ellebogen. Duw het gewicht recht boven je schouders.								

Farmers walk		Datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Houding, gripkracht, knie-, heup- en rompstabiliteit, core (naar de zijkant)										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x20 meter									
	Instructies	Start met een neutrale houding (maak jezelf zo lang mogelijk).								
Dead bug		Datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Core voorkant (buikspieren)										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x10-20 reps									
	Instructies	Druk je onderrug naar de vloer, maak voorspanning (brace) voordat je de beweging start. Indien je onderrug gaat hollen maak je de beweging kleiner of stop je met oefening.								
Biceps curl		Datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Biceps (voorkant arm)										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x8 reps									
	Instructies	(Optioneel) Houd de ellebogen in je zij, houd je lichaam stil.								
Overhead triceps ext.		Datum	1	2	3	4	5	6	7	8
Triceps (achterkant arm)										
	Set 1									
	Set 2									
	Set 3									
	Rust 30-60 sec									
	3x8 reps									
	Instructies	(Optioneel) Druk je armen boven je uit.								