



Trainingsplan WCA sport thuis training 2 waterfles - 1

Doel	Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 1		Einddatum
Aanwijzingen			Fullbody workout en zoals aangegeven kun je voor de attributen die op de afbeelding afgebeeld staan waterflessen bijvoorbeeld gebruiken!


Dag 1 Datum / / / / / / / /

Prisoner squat Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.

Front lunge, left - MB Bilspielen, Quadriceps - Benen

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Je kunt ook een tas met flessen gebruiken..						


Hou de medicine bal voor de borst. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Board to Mountain Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.

Push-up - Table Borst - Triceps

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

Butterfly - DBs Borst

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Je kunt ook water flessen gebruiken en om het zwaarder te maken hou je hem onder even vast (2 -3 seconde).							


Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Laat je armen zijwaarts zakken. Houd je ellebogen licht gebogen.

Shoulder press - KBs Schouders, Triceps

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: je kunt dumbbells of waterflessen gebruiken.							


Pak de kettlebells vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Full body back extension liggend Onderrug, Bilsieren - Hamstrings

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.


One arm row, links - SB Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: je kunt een tas of een waterfles gebruiken.							

Pak de sandbag vast. Plaats je voeten in schredestand. Buig je knie. Plaats je onderarm op het bovenbeen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je arm naar achter.

Bottom up hammer curl - KBs


Biceps - Onderarmen

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Je kunt ook twee waterflessen gebruiken.							

Pak de kettlebells vast. Plaats je voeten in schredestand. Handpalmen wijzen naar binnen. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.

Push-up close

Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	45 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	35 s							
	Set 4	30 s							
	Set 5								
	Notitie								

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen binnen schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Ellebogen langs het lichaam.