



Trainingsplan

Schema voor thuis met dumbbells!

Sumo squat - DB

Quadriceps, Bilspieren



Set 1

12 x kg

Pak de dumbbell vast. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je hoofd neutraal op de romp.



Set 1
12 x kg

Notitie

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.



Set 1
12 x kg

Notitie

Pak de dumbbell met 2 handen. Lig op je rug op de vlakke bank. Strek je armen. Laat je armen langs de oren zakken.

Split squat, rechts - DBs

Quadriceps, Bilspieren - Benen



Set 1
12 x kg

Notitie

Plaats je voeten in schredestand. Pak de dumbbells vast. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Split squat, links - DBs

Quadriceps, Bilspieren - Benen



Set 1

12 x kg

Notitie

Plaats je voeten in schredestand. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Biceps curl standing, alternated - DBs

Biceps



Set 1

12 x kg

Notitie

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.

Triceps extension seated - DB

Triceps



Set 1
12 x kg

Notitie

Zit op de verhoging. Pak de dumbbell met 2 handen. Strek je armen naar boven uit. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Shoulder press - DBs

Schouders



Set 1
12 x kg

Notitie

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

Front raise handpalmen omlaag - DBs

Voorkant schouders



Set 1
12 x kg

Notitie

Pak de dumbbells vast. Handpalmen wijzen naar beneden. Plaats je voeten in schredestand. Hef je armen. Handen op schouderhoogte.

Plank row - DBs

Brede rugspier, All Abs - Biceps, Achterkant schouders



Set 1
12 x kg

Notitie

Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

Cooling down, duur

Hele lichaam



Duur
00:02:00