

**VOORBEELD
TRAININGS-
SCHEMA
VROUWEN**

PERSONAL PROTEIN®

Warming-up standaard onderlijf - 2 rondjes

Oefening	Herhaling/tijd	Opmerking
Lage intensiteit cardio	5-10 minuten	Apparaat naar keuze
Wall-sit	90 seconden	Benen 90 graden
Front/back leg swing	12 herhalingen	12 per been
Side/side leg swing	12 herhalingen	12 per been
Standing glute squeeze	30 seconden	Maximaal knijpen en vasthouden

Warming-up standaard bovenlijf - 2 rondjes

Oefening	Herhaling/tijd	Opmerking
Lage intensiteit cardio	5-10 minuten	Apparaat naar keuze
Prone trap raise	15 herhalingen	Pak een licht gewicht
Cable external rotation	15 herhalingen	Licht gewicht of geen gewicht
Overhead shrug	12 herhalingen	12 per been

Voorbeeld trainingsschema onderlijf

Oefening	Sets	Herhaling	Rust	Tips	Alternatief
Barbell Hip Thrust	3 sets om en om	8-10 x	75 sec	Kin en ribben laag	Dumbbell hip thrust
Goblet reverse lunge		8-10x	75 sec	Herhalingen per been	Split squat
Barbell Sumo Deadlift	3 sets om en om	8-10 x	75 sec	Span je lats duw door je hakken	Kettlebell sumo deadlift
Bodyweight walking lunge		8-10x	75 sec	Gewicht in voorste been houden	Single leg leg press
Seated hip abduction machine	2	20-25x	60 sec	Knijp in jouw bilspieren	Seated band hip abduction
Touwtje springen	3 sets om en om	20x	-	Benen gestrekt op de tenen veren	Jumping jacks
Side plank		20 sec	-	Per kant, push heup hoog	Gewone plank 30 sec

Voorbeeld trainingsschema bovenlijf

Oefening	Sets	Herhaling	Rust	Tips	Alternatief
Lat pulldown onderhands	3 sets om en om	6-8x	75 sec	Ellebogen naar je zij trekken	Lat pulldown overhands / neutraal
One arm dumbbell bench		8-10x	75 sec	Herhalingen per arm	Normale dumbbell bench
Incline Dumbbell row	3 sets om en om	8-10 x	75 sec	Trek met je ellebogen naar achter	Seated cable row
One arm shoulder press		8-10x	75 sec	Houd de elleboog onder je pols	Machine shoulder press
Push-up	2	Max	60 sec	Ellebogen langs zij	Elevated push-up
Cable bicep curl	3 sets om en om	10x15	-	Focus op aanspannen bicep	Hammer curl
Cable tricep pushdown		10x15	-	Focus op aanspannen triceps	Dumbbell skull crushers
Pallof press		10x15	-	Focus op knijpen core en billen	Cable crunch