



Trainingschema "*KRACHT*" voor 1 dag in de week

Voor meer oefeningen en informatie kijk op: www.fitness-island.com

Inhoudsopgave

1	<u>TRAININGSDAG (BIJVOORBEELD WOENSDAG)</u>	4
1.1	<u>BORST</u>	4
1.1.1	<u>Benchpress</u>	4
1.1.2	<u>Close-palm push-ups</u>	4
1.2	<u>RUG</u>	4
1.2.1	<u>Bent-over rows</u>	4
1.2.2	<u>Deadlifts</u>	4
1.3	<u>BICEPS</u>	5
1.3.1	<u>Staande barbell curl</u>	5
1.4	<u>TRICEPS</u>	5
1.4.1	<u>Pressdown</u>	5
1.5	<u>SCHOUDERS</u>	5
1.5.1	<u>Front raise</u>	5
1.6	<u>BOVENBENEN</u>	6
1.6.1	<u>Front lunges</u>	6
1.6.2	<u>Flat-footed squats</u>	6
1.7	<u>BILLEN</u>	6
1.7.1	<u>Rear leg thrusts</u>	6
1.8	<u>KUITEN</u>	7
1.8.1	<u>Seated barbell raises</u>	7
1.9	<u>BUIK</u>	7
1.9.1	<u>Crunch met handen achter het hoofd</u>	7
1.9.2	<u>Reverse crunch</u>	8

Algemeen

Een dag in de week is in principe niet voldoende om alle spiergroepen goed te belasten en snel resultaten te boeken. Onze veronderstelling is dat mensen die een dag in de week fitnessen dit ter ondersteuning doen van een andere sport, om medische redenen aan de slag gaan of gewoonweg wekelijks lekker bezig willen zijn met hun lichaam. Een dag in de week trainen kan ook gebruikt worden om kennis te maken met fitness en kan als voorproef dienen voor frequentere workouts.

De trainingssessie die hieronder staat genoemd, zou niet langer dan anderhalf uur in beslag mogen nemen, indien je in je eentje traint. In het geval dat je met z'n tweeën traint, moet je rekening houden met trainingssessies van maximaal drie uur (je bent met z'n tweeën, dus verdubbelt de tijd). De tijd die je met z'n tweeën nodig hebt kan heel erg variëren afhankelijk van of je wel of niet 'supersets' gaat doen. Supersets zijn snelle, explosieve sets waarbij je geen rust neemt tussendoor en zo sneller kunt overgaan op de volgende oefening. Als je met je fitness-partner tegelijkertijd supersets uitvoert, reduceer je de trainingstijd. Het is goed om van tijd tot tijd supersets te maken, maar het moet niet de enige trainingswijze worden. Wissel het af met 'normale' trainingssessies. Dit bevordert je ontwikkeling.

Vergeet niet om voor iedere trainingssessie goed warm te worden door 10 minuten te fietsen of door een of twee sets van 'n oefening met hele lichte gewichten uit te voeren. Indien je spieren na de warming-up nog wat stijfjes aanvoelen, moet je de desbetreffende spieren nog even stretchen / rekken. Benader een instructeur op de sportschool voor de meest geschikte rekoefeningen.

Het onderstaande schema is slechts één van de mogelijke schema's. Uiteraard kun je zelf ook 'n schema samenstellen door 'ns te bladeren op onze site.

1 Trainingsdag (bijvoorbeeld woensdag)

1.1 Borst

1.1.1 Benchpress

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en -stellige nodig. Het bankje dient in een horizontale stand (= plat) te staan. Ga op het bankje liggen. Plaats je handen zo'n 15 à 20 centimeter wijder dan schouderbreedte. Door de stang zo breed te pakken leg je de focus op de buitenkant van de borst.

Doordat het bankje in een horizontale stand staat, wordt je gehele borst geactiveerd bij de oefening, ook al ligt de nadruk op de buitenkant van je borstspieren. Laat de stang op je borst zakken. Hierbij moet de stang ongeveer op het midden van je borst terecht komen. Voer de oefening beheerst uit en span je borstspieren nog extra aan nadat je de stang uit hebt gestoot (= op het hoogste punt). Des te smaller je de stang beetpakt, des te meer helpen je triceps mee bij de oefening en des te meer train je de binnenkant van je borstspieren.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.1.2 Close-palm push-ups

Bij deze oefening heb je geen attributen nodig. Ga in de push-up stand op de grond liggen. Plaats je handen dicht bij elkaar zodat je met je vingers een driehoek vormt. Je handen moeten in een lijn met de het midden van je borstkas staan. Plaats je enkels tegen elkaar en hou je rug goed recht / strak. Dit is de beginpositie. Laat je van hieruit beheerst zakken totdat je met je borst je handen bijna raakt. Hou deze positie even vast en stoot dan uit naar de beginpositie. Met deze oefening leg je de nadruk op de binnenkant van je borstspieren. Let erop dat je je rug goed recht houdt gedurende de gehele oefening. Maak vier series van een zestal herhalingen, waarbij je gebruik maakt van een gewicht dat op je rug wordt gelegd.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.2 Rug

1.2.1 Bent-over rows

Bij deze oefening heb je twee dumbbells. Plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte en leun voorover. Hou je rug recht en je knieën licht gebogen. Pak de dumbbells op en buig je armen licht. Je armen staan haaks met de vloer in de beginpositie. Vanuit deze stand moeten de gewichten naar de borst toe worden getrokken, waarbij je armen zo dicht mogelijk langs je lichaam moeten gaan. Bij deze beweging behoren alleen je armen te bewegen (je rug blijft recht). Hou de dumbbells even vast en laat ze vervolgens weer zakken. Met deze oefening train je met name de buitenkanten (vleugels) van je rug. In plaats van twee dumbbells zou deze oefening ook uitgevoerd kunnen worden met een stang, waarbij de stang met beide armen en 'n greep op schouderbreedte naar de borst toe getrokken moet worden. Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.2.2 Deadlifts

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. Ga met je voeten op schouderbreedte staan en pak de stang op. Je handen dienen op ongeveer schouderbreedte de stang beet

te houden, waarbij de palmen naar achteren wijzen. Hou je armen licht gebogen en je rug recht. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën waarbij je met de stang bijna de grond raakt. Strek je vervolgens weer en hou deze positie even vast. Zak vervolgens weer door je knieën. Met deze oefening train je je onderrug. Zorg ervoor dat je de gehele oefening gecontroleerd uitvoert.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.3 Biceps

1.3.1 Staande barbell curl

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. De EZ-stang (stang met krommingen) ontlast je polsen in tegenstelling tot de standaard, rechte stang (zie foto). Indien je zwakke polsen hebt, raden wij daarom aan om bij deze oefening de EZ-stang te gebruiken. Zorg ervoor dat je je voeten stabiel, op ongeveer schouderbreedte plaatst. Hou je rug recht gedurende de gehele oefening. Je bovenarmen dienen tijdens de oefening tegen je lichaam aan gehouden te worden en mogen niet tot slechts lichtelijk meebewegen. Hou je polsen de gehele serie recht. Je ellebogen zijn als het ware de scharnierpunten. Je beweegt slechts je onderarmen bij het omhoog en omlaag brengen van de stang. Strek je armen niet volledig uit, maar hou ze onderaan licht gebogen.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht.

Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.4 Triceps

1.4.1 Pressdown

Bij deze oefening heb je een kabelstallage nodig waarbij je een stang aan de bovenkant van een van de kabels kunt bevestigen. Ga voor de stallage staan, pak de stang aan de kabel beet en ga met een been voor en een been achter staan. Dit is voor het belangrijk voor het evenwicht. Zat iets door je knieën en plaats je bovenarmen stevig tegen je lichaam. Breng je armen in de positie waarbij je onderarmen met je bovenarmen een hoek van 90 graden vormen. Dit is de beginpositie. Hou je rug goed recht gedurende de gehele oefening en let erop dat je armen goed tegen je lichaam gedrukt blijven (alleen je onderarmen bewegen). Duw vanuit de beginpositie de stan naar beneden zodat je armen bijna volledig gestrekt staan. Laat vanuit die positie de stang weer beheerst naar de beginpositie komen. Let er hierbij op dat je je armen niet verder dan de gestelde 90 graden op laat komen, want dit gaat dan ten koste van de effectiviteit van de oefening.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omlaag explosief uitvoert en de beweging omhoog beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.5 Schouders

1.5.1 Front raise

Bij deze oefening heb je twee dumbbells en eventueel een bankje nodig. Je kunt de oefening staand (zonder bankje) of zittend (met bankje; zet de leuning zo dat hij een hoek van 90 graden met het zitvlak vormt). Er vanuitgaand dat de oefening staand wordt uitgevoerd, pak je de dumbbells en ga je met je voeten op schouderbreedte staan. Hou je rug goed recht en zorg ervoor dat hij recht blijft gedurende de gehele oefening. Til eerst met je zwakste arm het gewicht recht omhoog. Laat je zwakste arm bepalen hoeveel herhalingen je doet. Bij het omhoog tillen moeten je ellebogen licht gebogen zijn. Til je arm

totdat deze evenwijdig aan de vloer loopt. Je kunt je arm eventueel nog ietsje verder tillen, maar dat is niet noodzakelijk. Laat het gewicht vervolgens beheerst weer langs je lichaam zakken. Til vervolgens met je andere arm. Indien je de oefening zittend uit wilt voeren, moet je er zorg voor dragen dat je je rug goed tegen de leuning aan drukt en deze goed tegen de leuning aangedrukt houdt gedurende de gehele oefening.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps per schouder kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.6 Bovenbenen

1.6.1 Front lunges

Bij deze oefening heb je twee dimbells nodig. Ga met je voeten op schouderbreedte staan met de dumbbells in je handen. Zet vanuit deze beginpositie een stap naar voren en zak door je knieën totdat je met je beide benen in een hoek van 90 graden staat. Hou deze stand even vast en stap weer terug. Stap vervolgens met het andere been naar voren en herhaal de oefening. Met deze oefening train je je gehele dijbenen en je hamstrings. Zorg ervoor dat je rug gedurende de gehele oefening recht blijft.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.6.2 Flat-footed squats

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. De oefening is eveneens uit te voeren op de zogenaamde Smith-machine. Dit is een machine waar een stang via gelijders omhoog en omlaag gebracht kan worden. Je hoeft je daarbij geen zorgen te maken over je evenwicht. Vraag ernaar op je sportschool. Plaats je voeten op schouderbreedte zodanig dat je tenen iets naar buiten wijzen. Pak de stang op of ga bij de Smith-machine zo staan dat de stang in je nek komt. Hou de stang met je armen in evenwicht. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën totdat je met je benen een hoek van 90 graden vormt. Hou deze positie even vast en kom vervolgens weer omhoog. Met deze oefening train je je gehele dijen. Van belang is dat je je rug tijdens deze oefening goed recht houdt. Indien je een zwakke onderrug hebt, raden wij aan om bij te sportschol te informeren naar de geschiktheid van deze oefening voor jou. Indien de oefening geschikt is, raden wij aan een brede riem ter ondersteuning van de onderrug te gebruiken.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.7 Billen

1.7.1 Rear leg thrusts

Bij deze oefening heb je een matje nodig waarop je de oefening uit kunt voeren. Dit matje is puur en alleen voor het comfort. Ga op je handen en knieën zitten. Je handen moeten op ongeveer schouderbreedte worden geplaatst. Je kunt je handen plat op de grond plaatsen of je kunt 'n vuist maken, afhankelijk van wat je prettiger vindt. Je knieën dienen op ongeveer de zelfde breedte als je handen geplaatst te worden. Dit is de beginpositie. We gaan ervan uit dat met het rechter been wordt begonnen. Til en strek je rechterbeen naar achteren (soort van schopbeweging), terwijl je 'm lichtelijk gebogen houdt. Til je been zo ver op totdat je je bilspieren voelt rekken. Hierbij mag alleen je been bewegen. De rest van je lichaam dient in dezelfde positie te blijven. Hou de bovenste stand even vast en laat je been vervolgens weer zakken in de beginpositie. Indien je je been niet helemaal terug laat zakken, maar 'm 'n

stukje van de grond houdt, blijft er spanning op je bilspieren zitten en train je effectiever. Wanneer je klaar bent met je rechter been (de serie hebt afgerond), ga je hetzelfde doen met je linker been. Deze oefening kun je eventueel verzwaren met enkelgewichten. Dit zijn 'n soort zakjes die je aan je enkel vast kunt binden.

Voor kracht is het aan te raden met enkelgewichten te werken.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in niet langer dan 1 minuut rust.

1.8 Kuiten

1.8.1 Seated barbell raises

Bij deze oefening heb je een stang waar je gewichten op kunt schuiven, een bankje en een houten blok nodig. Pak de stang op, ga op het bankje zitten en leg de stang op je bovenbenen, waarbij je 'm met je handen in balans houdt. Plaats je voeten op het houten blok zodat je met de bal van beide voeten net op de rand zit. Dit is de beginpositie. Duw je benen met daarop het gewicht van hieruit omhoog door gebruik te maken van je kuitspieren. Hou de positie bovenaan even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken naar de beginpositie. Let erop dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt en dat je alleen vanuit je kuitspieroefening beweegt. De rest van je lichaam blijft in dezelfde positie.

Door je voeten recht te houden train je je algehele kuitspieroefening. Door je hielen naar buiten (= van elkaar af) te draaien, leg je meer nadruk op de buitenkant van je kuit. Door je hielen naar binnen (= naar elkaar toe) te draaien, verleg je de focus naar de binnenkant van je kuit.

Pak bij alle vier de series dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken.

De laatste herhaling moet moeizaam gaan en je moet nog steeds in staat zijn te voldoen aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de beweging omhoog explosief uitvoert en de beweging omlaag beheerst. Dit bevordert het effect van trainen voor kracht. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

1.9 Buik

Om je buikspieren goed tot uiting te laten komen, is voeding een minstens even belangrijke factor als de oefeningen die je doet. Vraag om een persoonlijk dieet bij de sportschool of bij een diëtist.

1.9.1 Crunch met handen achter het hoofd

Bij deze oefening heb je een matje nodig zodat je niet ongemakkelijk op de grond ligt. Ga op je rug liggen, buig je knieën zodat je boven- en onderbenen 'n hoek van 45 graden maken en plaats je voeten plat op schouderbreedte op het matje / de grond. Steek je vingers in elkaar en plaats je handen op je achterhoofd. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je een klein stukje naar boven door je bovenlichaam naar je knieën toe te buigen. Dit is 'n korte beweging waarbij je maar een klein stuk met je schouders van de grond komt. Het is niet de bedoeling met je gehele bovenlichaam omhoog te komen. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens weer beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen, maar je bovenlichaam lichtelijk gebogen / gespannen moet houden. Met deze oefening train je met name de bovenste buikspieren. Let er bij deze oefening op dat je met je handen puur en alleen ondersteuning biedt aan je achterhoofd en er niet aan trekt. Dit trekken kan namelijk nekklachten en -blessures veroorzaken. Verder is het van belang dat je alleen met je bovenlichaam beweegt. De rest blijft op z'n plaats.

Bij trainen voor kracht hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op het hoogste punt. Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht dient op de borst gelegd te worden. Hou het gewicht vast door je armen over je borst te kruisen en hiermee het gewicht tussen je armen en je borst te klemmen. Door je buikspieren extra te belasten met gewichten, worden je buikspieren sterker en komen ze beter tot uiting. Indien je besluit een gewicht te gebruiken, begin dan met 'n licht gewicht en bouw langzaam op. Dit ter voorkoming van rugblessures. Maak per serie zo veel mogelijk herhalingen in een traag tempo. Zorg er wel voor dat je je hierbij houdt aan de bovengenoemde vormeisen. Neem tussen de series door 'n pauze van maximaal 1 minuut. Je zult merken dat je steeds

minder herhalingen zult kunnen maken, maar zoals met alle oefeningen gaat het om de kwaliteit en niet de kwantiteit van de oefening.

1.9.2 Reverse crunch

Bij deze oefening heb je een matje nodig zodat je niet ongemakkelijk op de grond ligt. Ga op je rug liggen, til je benen gestrekt de lucht in zodat deze een hoek van 90 graden vormen met je bovenlichaam. Plaats je armen langs je zij met de palmen plat op de grond. Dit is de beginpositie. Van hieruit breng je je benen omhoog door je bekken te kantelen. Hierbij komt de onderrug van de grond. Let erop dat de rest van je lichaam niet beweegt (zwaai bijvoorbeeld niet met je benen). Hou deze positie even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen. Met deze oefening train je met name de onderste buikspieren.

Bij trainen voor kracht hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op het hoogste punt. Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht kun je aan je enkels binden (er zijn speciale enkelgewichten verkrijgbaar bij de fitness-speciaalzaken). Door je buikspieren extra te belasten met gewichten, worden je buikspieren sterker en komen ze beter tot uiting. Indien je besluit een gewicht te gebruiken, begin dan met 'n licht gewicht en bouw langzaam op. Dit ter voorkoming van rugblessures. Maak per serie zo veel mogelijk herhalingen in een traag tempo. Zorg er wel voor dat je je hierbij houdt aan de bovengenoemde vormeisen. Neem tussen de series door 'n pauze van maximaal 1 minuut. Je zult merken dat je steeds minder herhalingen zult kunnen maken, maar zoals met alle oefeningen gaat het om de kwaliteit en niet de kwantiteit van de oefening.