

# Krachttraining

Maandschema voor een fullbody workout in je woonkamer

|                   | Week 1                            | Week 2 | Week 3 | Week 4 |      |
|-------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|------|
| <b>1</b>          | Jumping jacks                     | 2x30s  | 3x20s  | 2x50s  | 60s  |
|                   | Opdrukken                         | 3x5    | 2x10   | 3x10   | 2x15 |
|                   | Dumbbell floor press              | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Dumbbell flyes                    | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Single arm dumbbell row           | 3x10   | 3x15   | 20     | 3x10 |
|                   | Dumbbell pull over                | 3x10   | 3x15   | 20     | 3x10 |
|                   | Bent over raise                   | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Planken                           | 2x30s  | 3x20s  | 2x50s  | 60s  |
|                   | Superman                          | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Schouder tik                      | 2x16   | 2x20   | 2x26   | 2x30 |
|                   | <b>2</b>                          | Squat  | 3x10   | 3x15   | 3x20 |
| Squat met gewicht |                                   | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
| Lunges            |                                   | 3x12   | 3x16   | 3x20   | 3x24 |
| Kettlebell swings |                                   | 3x10   | 3x15   | 3x20   | 3x25 |
| Op je tenen       |                                   | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
| Single leg squat  |                                   | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
| Planken           |                                   | 3x20s  | 2x40s  | 2x50s  | 60s  |
| Superman          |                                   | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
| Hoog-laag         |                                   | 10x    | 10x    | 16x    | 20x  |
| <b>3</b>          | Boksen                            | 20s    | 30s    | 40s    | 50s  |
|                   | Arnold press                      | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Standing dumbbell shoulder raises | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Side raise                        | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Zottman curl                      | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Dumbbell curl                     | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Push ups                          | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Dumbbell tricep extension         | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Planken                           | 2x30s  | 3x20s  | 3x30s  | 60s  |
|                   | Superman                          | 3x10   | 3x10   | 3x10   | 3x10 |
|                   | Schouder tik                      | 2x16   | 2x20   | 2x26   | 2x30 |