

Krachttraining

Maandschema voor een fullbody workout in je woonkamer - maand 2

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	
1	Opdrukken	3x10	3x15	3x10	4x10
	<i>Dumbbell floor press</i>	3x10	3x15	3x10	4x10
	Dumbbell flyes	3x10	3x15	3x10	4x10
	Single arm dumbbell row	3x10	3x15	3x10	4x10
	Dumbbell pull over	3x10	3x15	3x10	4x10
	Bent over raise	3x10	3x15	3x10	4x10
	Emmertjes	3x10	3x15	3x10	4x10
	Planken	3x20s	3x30s	60s	2x40s
	Hoog-laag	10x	10x	20x	10x
2	Kikker plank	3x10	3x15	3x10	4x10
	Op je tenen	3x10	3x15	3x10	4x10
	Squats	3x10	3x15	3x10	4x10
	Single leg squat	3x10	3x15	3x10	4x10
	Jump squat	3x10	3x15	3x10	4x10
	Walking lunges	3x10	3x15	3x10	4x10
	Kettlebell swing	3x10	3x15	3x10	4x10
	Planken	3x20s	3x30s	2x40s	60s
	Schouder tik	20x	20x	30x	30x
3	Boksen	40s	50s	40s	60s
	Arnold press	3x10	3x15	3x10	4x10
	Push ups	3x10	3x15	3x10	4x10
	Standing dumbbell shoulder raises	3x10	3x15	3x10	4x10
	Side raise	3x10	3x15	3x10	4x10
	Zottman curl	3x10	3x15	3x10	4x10
	Dumbbell curl	3x10	3x15	3x10	4x10
	Dumbbell tricep extension	3x10	3x15	3x10	4x10
	1/2 burpee	3x10	3x15	3x10	4x10
	Planken	3x20s	3x30s	60s	2x40s
	Schouder tik	20x	20x	30x	30x

STOERE VROUWENSPORTEN

#WijSporten