

# Krachtraining voor fietsers

## Een basisschema

Training	Oefeningen	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
<b>1</b>	Hoge plank	20s	30s	40s	50s
	Hoge plank - schouder tik	10x	16x	20x	24x
	Deadlift met dumbbells	3x10	4x10	3x15	4x15
	Squats	3x15	4x15	3x20	4x20
	Kettlebell swings	3x15	4x15	3x20	4x20
	Burpees	3x10	4x10	3x15	4x15
	Inchworm	3x10	4x15	4x10	4x15
<b>2</b>	Planken	20s	30s	40s	50s
	Zaagplank	8x	10x	15x	20x
	Hip raise	3x10	4x10	3x15	4x15
	Single leg hip raise	3x8	3x10	4x10	4x20
	Single arm dumbbell row	3x10	4x10	3x15	3x20
	Lunges	3x10	4x10	3x15	3x20
	Overhead squat	10x	2x10	2x15	3x10

**STOERE VROUWENSPORTEN** #WijSporten