



FULL BODY SCHEMA VOOR BEGINNERS

Dit fitnessschema is bedoeld voor sporters die nog weinig ervaring hebben met fitness. Het gaat hier om een full-body schema. Dit betekent dat je alle spieren in één training gebruikt. Je kunt dit schema maximaal drie keer per week gebruiken. Specifieke spieren hebben namelijk één tot twee dagen rust nodig alvorens je ze weer intensief mag belasten.

Hoe zwaar moet je trainen?

Bij elke oefening is het belangrijk om de juiste techniek aan te houden. Als je te veel gewicht gebruikt bij een oefening gaat dit snel te koste van een correcte uitvoering. Pas hiermee op omdat je hierdoor andere spieren traint of je lichaam verkeerd gebruikt met vervelende blessures tot gevolg. Houd voor jezelf altijd de regel aan dat je niet meer herhalingen doet als je geen correcte houding meer aan kunt houden. Verlaag het gewicht van de oefeningen als je de volledige set niet meer kunt uitvoeren.

Hoeveel herhalingen?

Omdat je net begint is het belangrijk om niet gelijk te zwaar te trainen. Je kunt beter licht beginnen met niet te veel herhalingen. Belangrijk is dat je spieren warm worden en je training rustig opbouwt zodat je de kans op blessures verkleint en dit op de lange termijn leidt tot betere resultaten. Beginners kunnen het beste drie tot vier setjes doen van vijftien herhalingen.

Hoeveel rust tussen de sets?

Tussen de setjes neem je ongeveer 1 minuut rust. Alleen bij de supersets train je gelijk door. Bijvoorbeeld na de plank doe je gelijk de side-plank en vervolgens neem je een minuut rust.

Waar vind je de oefeningen terug?

Check onze website voor uitleg van de oefeningen.



FULL BODY SCHEMA VOOR BEGINNERS

CROSSTRAINER

/ WARMING UP



INTENSITEIT

ZWAARTE

.....

HERHALINGEN

SET

TIJD

1

10 MIN

LEG EXTENSION

/ BOVENBENEN



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

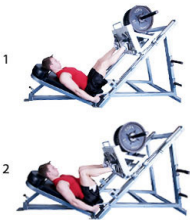
15

4

15

LEG PRESS

/ BENEN & BILLEN



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

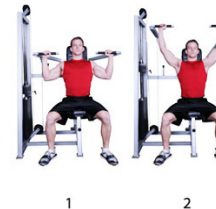
15

4

15

SHOULDER PRESS

/ SCHOUDERS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

15

4

15

SEATED ROW

/ RUG & BICEPS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

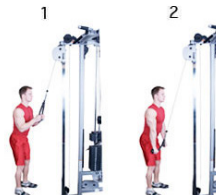
15

4

15

TRICEPS PUSHDOWN

/ TRICEPS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

15

4

15

MACHINE CHEST PRESS

/ BORST & TRICEPS



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

15

4

15

LAT PULLDOWN

/ RUG



INTENSITEIT

GEWICHT

.....

HERHALINGEN

SET

REPS

1

15

2

15

3

15

4

15



FULL BODY SCHEMA VOOR BEGINNERS

BACK EXTENSION

/ ONDERRUG



1

INTENSITEIT

	
--	-------

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	15
3	15
4	15



2

PLANK

/ BUIK SUPERSET



INTENSITEIT

90%	
-----	-------

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	15
3	15
4	15

SIDE-PLANK

/ BUIK SUPERSET



INTENSITEIT

90%	
-----	-------

HERHALINGEN

SET	REPS
1	15
2	15
3	15
4	15