



## Trainingsplan FIT METHODE Fase 2 Man - 1 - DAG A: BORST/TRICEPS

<b>Doel</b>	Power - kracht & spierdefinitie		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 8	<b>Einddatum</b>	
<b>Aanwijzingen</b>	Dit is FIT Methode fase 2 voor mannen. Dit schema is voor (semi)gevorderden die fase 1 hebben doorlopen.		


Dag 1 Datum / / / / / / / /

Cross-trainer Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:08:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Warming-up: totdat je begint te zweten. 5-10 minuten. Probeer niet buiten adem te raken..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Bench press - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders


	<b>Set 1</b>	15 x 78 kg						
	<b>Set 2</b>	12 x 84 kg						
	<b>Set 3</b>	10 x 97 kg						
	<b>Set 4</b>	8 x 102 kg						
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Eerste set als warming-up zodat de spieren gewend raken aan de beweging..						

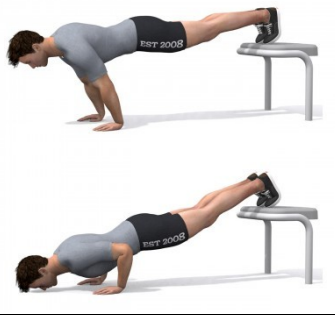
Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.


Bench press inclined - Barbell Bovenkant borst - Triceps, Borst, Voorkant schouders

	<b>Set 1</b>	15 x kg						
	<b>Set 2</b>	12 x kg						
	<b>Set 3</b>	10 x kg						
	<b>Set 4</b>	8 x kg						
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Eerste set als warming-up zodat de spieren gewend raken aan de beweging..						


Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst.

Crossover - Pulley								Borst - Biceps	
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Superset in combinatie met de push-up decline..							
<p>Plaats je voeten in schredestand. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de handvatten vast. Houd je armen licht gebogen. Zwaai je armen naar voren.</p>									


Push-up decline - Box								Bovenkant borst - Borst, Triceps	
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Superset in combinatie met de crossover pulley..							
<p>Plaats je voeten op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen.</p>									

Dipping narrow								Triceps	
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Eventueel met extra gewicht of ondersteuning..							
<p>Pak de handvatten vast. Houd je hoofd neutraal op de romp. Strek je ellebogen. Strek je ellebogen.</p>									


Triceps extension lying - Barbell								Triceps	
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								
<p>Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de stang vast. Strek je armen naar boven uit. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.</p>									

Triceps pushdown - rope/pulley								Triceps
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Pak het touw vast. Ga rechtop staan. Houd je ellebogen 90 graden gebogen. Strek je armen.

Plank 1 voet op, links			Buik - Brede rugspier, Quadriceps					
	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Links en rechts 30 seconden vasthouden. 3 keer herhalen..						

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je been van de grond.


Side bends, links - DB			Schuine buikspieren					
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 6 per kant..						

Ga rechtop staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp opzij.

Russian twist - DB			Schuine buikspieren - Buik					
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Zit op de grond. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell met 2 handen. Houd je armen gestrekt. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij.

## Trainingsplan **FIT METHODE Fase 2 Man - 2 - DAG B: CARDIO**

<b>Doel</b>	Power - kracht & spierdefinitie	
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 8 <b>Einddatum</b>	
<b>Aanwijzingen</b>	Dit is FIT Methode fase 2 voor mannen. Dit schema is voor (semi)gevorderden die fase 1 hebben doorlopen.	


**Dag 2** Datum / / / / / / / /

**Spinning - intensief** Cardiovasculair Systeem - Benen

	<b>Duur</b>	01:00:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: 30-60 minuten op 65-85 van je max..						


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Trainingsplan FIT METHODE Fase 2 Man - 3 - DAG C: RUG/BICEPS

<b>Doel</b>	Power - kracht & spierdefinitie		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 8		<b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Dit is FIT Methode fase 2 voor mannen. Dit schema is voor (semi)gevorderden die fase 1 hebben doorlopen.		


Dag 3 Datum / / / / / / / /

### Cross-trainer Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:08:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Warming-up totdat je begint te zweten..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

### Pull up wide grip Brede rugspier


	<b>Set 1</b>	10 x	kg					
	<b>Set 2</b>	10 x	kg					
	<b>Set 3</b>	10 x	kg					
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Te zwaar? Probeer dan de assisted pull-up of gebruik een elastiek of trainingsbuddy die je helpt. Te licht: neem dan extra gewicht met een riem..						


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.


### Row bent over standing - Barbell Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	<b>Set 1</b>	15 x	kg					
	<b>Set 2</b>	12 x	kg					
	<b>Set 3</b>	10 x	kg					
	<b>Set 4</b>	8 x	kg					
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Eerste set als warming-up zodat de spieren gewend raken aan de beweging..						

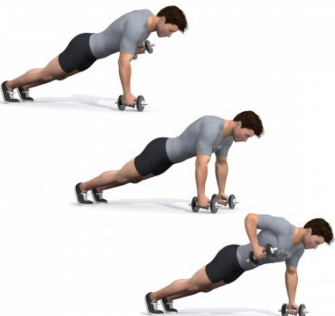
Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

T-Bar Row - Barbell		Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps, Brede rugspier						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Pak de handvatten vast. Houd je knieën 90 graden gebogen. Beweeg je romp naar voren. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je armen naar achter.</p>								


Pull up reverse grip		Brede rugspier - Biceps						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	<p>Coach notitie: Chin-up te zwaar? Probeer dan de assisted pull-up of gebruik een elastiek of een trainingsbuddy die je helpt. Te licht: neem dan extra gewicht met een riem..</p>						
<p>Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.</p>								

Preacher curl - Barbell		Biceps						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats je bovenarmen op de verhoging. Buig je ellebogen.</p>								


Hammer Curl, alternated - DBs		Biceps						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Handpalm wijst naar buiten. Fixeer je schouder. Buig je elleboog. Wissel je armen af.</p>								

Plank row - DBs		Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders						
	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Zes keer aan beide kanten. Vrij pittig. Te zwaar? Doe dan aan het begin van de training..						


Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Trek je armen naar achter. Wissel je armen af.

Crunch dubbel		Buik - Rechte buikspieren - Buik						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën 90 graden gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Rol het bekken op.


Reverse crunch gestrekte benen		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Buig je heupen ca. 90 graden. Houd je armen langs het lichaam. Hef je benen. Kantel je bekken achterover.

Roll - Barbell		Buik - Borst, Triceps, Brede rugspier						
	Set 1	6 x	kg					
	Set 2	6 x	kg					
	Set 3	6 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten plat op de grond. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Strek het lichaam. Houd je rug neutraal.

## Trainingsplan FIT METHODE Fase 2 Man - 4 - DAG D: BENEN/SCHOUDE

<b>Doel</b>	Power - kracht & spierdefinitie		
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 8	<b>Einddatum</b>	
<b>Aanwijzingen</b>	Dit is FIT Methode fase 2 voor mannen. Dit schema is voor (semi)gevorderden die fase 1 hebben doorlopen.		


Dag 4 Datum / / / / / / / /

### Cross-trainer Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	<b>Duur</b>	00:08:00						
	<b>Afstand</b>	0						
	<b>Snelheid</b>	0						
	<b>Kcal</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Warming-up totdat je begint te zweten..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

### Air squat Quadriceps, Bilspieren - Benen, Onderrug

	<b>Set 1</b>	10 x						
	<b>Set 2</b>	10 x						
	<b>Set 3</b>							
	<b>Set 4</b>							
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>							

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.


### Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	<b>Set 1</b>	15 x	kg					
	<b>Set 2</b>	12 x	kg					
	<b>Set 3</b>	10 x	kg					
	<b>Set 4</b>	8 x	kg					
	<b>Set 5</b>							
	<b>Notitie</b>	Coach notitie: Eerste set als warming-up zodat de spieren gewend raken aan de beweging..						

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd de romp rechtop.




Lunge, om en om - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Zes herhalingen aan beide kanten..							


Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Hip thrust hoog - Barbell Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Lig op je rug op verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats de barbell op je heup. Til je heupen op.

Shoulder press zittend - DBs Schouders

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.


Lateral raise, left - DB - BB Schouders

	Set 1	1 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Links en rechts. Beide 10 per kant..							

Pak de dumbbell vast. Plaats je buik op de bodybow. Plaats je hand op vloer. Strek je arm zijwaarts. Hef je arm zijwaarts.

## Side raise zittend - DBs


Schouders

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

## Exorotatie arm, links - Pulley


Achterkant schouders

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Zowel links als rechts..							

Zit op de verhoging. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je elleboog in de zij. Pak het handvat vast. Draai je arm naar buiten.

## Plank - FB

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	1 x	kg						
	Set 2	1 x	kg						
	Set 3	1 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Probeer je armen licht te bewegen van links naar rechts en rondjes te draaien. Doe 3 setjes van 30-45 seconden..							

Plaats je onderarmen op de bal. Steun op je tenen. Strek knieën, heup en rug. Houd de positie vast.