

Trainingsplan

FIT Methode Fase 3 Man - 1 - DAG A: Lower body

Doel Power - kracht & spierdefinitie

Startdatum

Tijd 8

Einddatum

Aanwijzingen

Dit is FIT Methode fase 3 voor mannen. Dit schema is voor gevorderden die fase 2 hebben doorlopen. Let op dat je de ene week bij de grote compoundoefeningen 5 herh. doet en de week erop 8 herh, etc.



Dag 1

Datum

/

/

/

/

/

/

/

Touwtje springen - rustig

Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam



Duur

00:03:00

Afstand

0

Snelheid

0

Kcal

Notitie

Coach notitie: Of pak een crosstrainer of fiets, zo lang de spieren maar warm worden..

Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Full body stretch staand

Brede rugspier - Biceps, Onderarmen



Set 1

5 x

Set 2

Set 3

Set 4

Set 5

Notitie

Coach notitie: Rek de spieren de voor een beperking zorgen voor de oefening..

Plaats je voeten in schredestand. Vouw je vingers in elkaar. Strek je armen naar boven uit.

Air squat

Quadriceps, Bilspieren - Benen, Onderrug



Set 1

10 x

Set 2

10 x

Set 3

Set 4

Set 5

Notitie

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

Squat - Barbell

Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Eerste set een warm-up..							

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.

Bulgarian split squat, right - Barbell - Box

Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats de barbell in je nek. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Hip thrust hoog - Barbell

Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

	Set 1	15 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.

Swing - KB

Schouders, Quadriceps, Bilspieren, Onderrug - Benen, Rug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de kettlebell met twee handen. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal. Strek knieën, heup en rug. Swing de kettlebell.

Seated leg extension

Quadriceps



Set 1	20 x	kg						
Set 2	20 x	kg						
Set 3	20 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie	Coach notitie: Superset met standing calf raise machine (scheelt tijd)..							

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Strek beide benen.

Calf raise machine seated

Kuiten



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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Ga op de tenen staan.

Standing calf raise machine

Kuiten



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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.

Wood chop hoog laag, links - Pulley

Schuine buikspieren



Set 1	10 x	kg						
Set 2	10 x	kg						
Set 3	10 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie	Coach notitie: Beide kanten 10x.							

Sta zijwaarts naar de pulley. Plaats je voeten in schredestand. Pak het handvat vast. Strek je armen schuin omhoog. Houd je armen licht gebogen. Beweeg je armen schuin omlaag. Draai je romp opzij. Blijf naar jou handen kijken. Draai je voeten mee.

Kneeling ab crunch - EB

Buik



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

Notitie

Pak de elastic band vast. Kniel op de grond. Beweeg je romp naar voren. Beweeg je romp naar achter. Houd je rug neutraal.

Trainingsplan FIT Methode Fase 3 Man - 2 - DAG B: Upper body

Doel	Power - kracht & spierdefinitie		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is FIT Methode fase 3 voor mannen. Dit schema is voor gevorderden die fase 2 hebben doorlopen. Let op dat je de ene week bij de grote compoundoefeningen 5 herh. doet en de week erop 8 herh, etc.		

Dag 2 Datum / / / / / / / /

Cross-trainer Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Warming-up: 5-10 minuten. Totdat je spieren warm zijn..						

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

Full body stretch staand Brede rugspier - Biceps, Onderarmen

	Set 1	1 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Rek eventueel spieren die beperkend zijn of vastzitten waardoor je een oefening niet goed kunt uitvoeren..						

Plaats je voeten in schredestand. Vouw je vingers in elkaar. Strek je armen naar boven uit.

Bench press - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	10 x 88 kg						
	Set 2	5 x 100 kg						
	Set 3	5 x 110 kg						
	Set 4	5 x 110 kg						
	Set 5	5 x 110 kg						
	Notitie							

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 - DBs

Bovenkant borst, Schouders - Triceps

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

Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Laat je handen zakken tot naast de borst.

Shoulder press - barbell

Schouders

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

Row bent over standing - Barbell

Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

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

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.

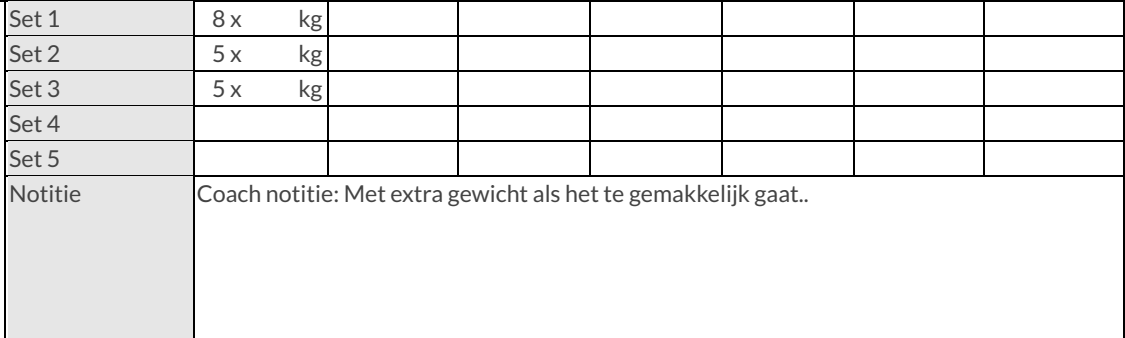
Pull up wide grip

Brede rugspier

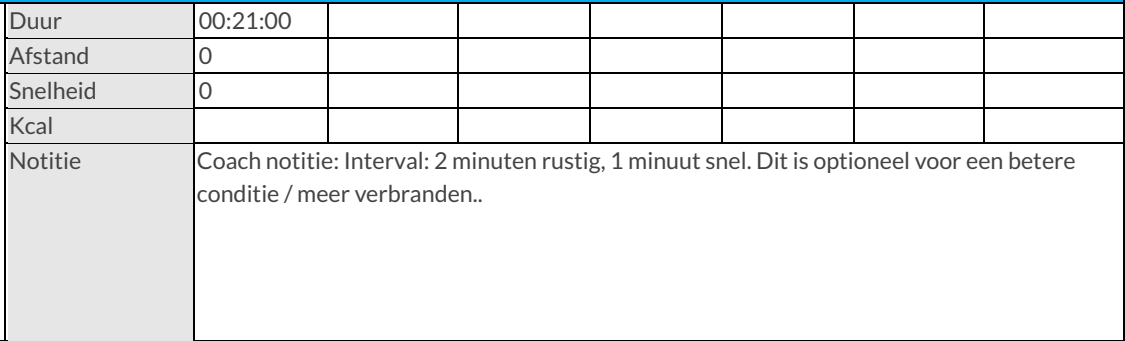
	Set 1	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Gaat het te makkelijk? Gebruik dan extra gewicht..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Triceps



Cardiovasculair Systeem - Benen



Trainingsplan FIT Methode Fase 3 Man - 3 - DAG C: Cardio

Doel	Power - kracht & spierdefinitie		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is FIT Methode fase 3 voor mannen. Dit schema is voor gevorderden die fase 2 hebben doorlopen. Let op dat je de ene week bij de grote compoundoefeningen 5 herh. doet en de week erop 8 herh, etc.		

Dag 3	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Spinning - intensief	Cardiovasculair Systeem - Benen
----------------------	---------------------------------

	Duur	01:00:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Of een andere groepsles met hoge intensiteit..						

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

Trainingsplan FIT Methode Fase 3 Man - 4 - DAG D: Lower body

Doel	Power - kracht & spierdefinitie		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is FIT Methode fase 3 voor mannen. Dit schema is voor gevorderden die fase 2 hebben doorlopen. Let op dat je de ene week bij de grote compoundoefeningen 5 herh. doet en de week erop 8 herh, etc.		

Dag 4 Datum / / / / / / / /

Roeimachine - lichte inspanning **Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam**

	Duur	00:08:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: warming-up.						

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

Full body stretch staand **Brede rugspier - Biceps, Onderarmen**

	Set 1	5 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Rek eventueel spieren die beperkend zijn of vastzitten waardoor je een oefening niet goed kunt uitvoeren..						

Plaats je voeten in schredestand. Vouw je vingers in elkaar. Strek je armen naar boven uit.

Deadlift - Barbell **Onderrug - Bilspieren, Benen**

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.

Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen



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

Notitie

Lunge, right - Barbell

Quadriceps, Bilsperen



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

Notitie

Coach notitie: Links en rechts, 6 per been..

Plaats de barbell in je nek. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Onderrug - Bilsperen, Hamstrings, Benen



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

Notitie

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je knieën licht gebogen. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Beweeg je romp richting de heupen.

Schuine buikspieren, Buik



Set 1	20 x						
Set 2	20 x						
Set 3	20 x						
Set 4							
Set 5							

Notitie

Coach notitie: Eventuele met extra gewicht in de handen..

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.

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: Beide kanten.								

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

Omgekeerde crunch liggend gebogen 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. Houd je knieën gebogen. Plaats je armen op de grond. Lift je billen van de grond.

Trainingsplan FIT Methode Fase 3 Man - 5 - DAG E: Upper body

Doel	Power - kracht & spierdefinitie		
Startdatum	Tijd 8	Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is FIT Methode fase 3 voor mannen. Dit schema is voor gevorderden die fase 2 hebben doorlopen. Let op dat je de ene week bij de grote compoundoefeningen 5 herh. doet en de week erop 8 herh, etc.		

Dag 5 Datum / / / / / / / /

Cross-trainer - lichte inspanning Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:07:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Warming-up: 5-10 minuten. Mag ook touwtje springen, of een andere cardiovorm..						

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

Full body stretch staand Brede rugspier - Biceps, Onderarmen

	Set 1	1 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Rek de spieren de voor een beperking zorgen voor de oefening..						

Plaats je voeten in schredestand. Vouw je vingers in elkaar. Strek je armen naar boven uit.

Pull up wide grip Brede rugspier

	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Is het te licht? Gebruik dan een extra gewicht..						

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Pull up - Rings

Brede rugspier - Biceps

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Of chin-up aan een stang. Is het te licht? Gebruik dan een extra gewicht..							

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.

Horizontal row zittend - Pulley

Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

Bench press - Barbell

Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	12 x	84 kg						
	Set 2	8 x	93 kg						
	Set 3	8 x	102 kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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 incline wide grip - Barbell

Bovenkant borst - Triceps

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

Lig op je rug op verhoging. Pak de barbell vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Arnold press - DBs				Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders					
	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Zit op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Handen op schouderhoogte. Handpalmen wijzen naar achter. Strek je armen naar boven uit. Handpalmen wijzen naar voren.

Ab rollout on knees - LM				Buik - Onderrug					
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg voorwaarts.

Russian twist - DB				Schuine buikspieren - Buik					
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 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.