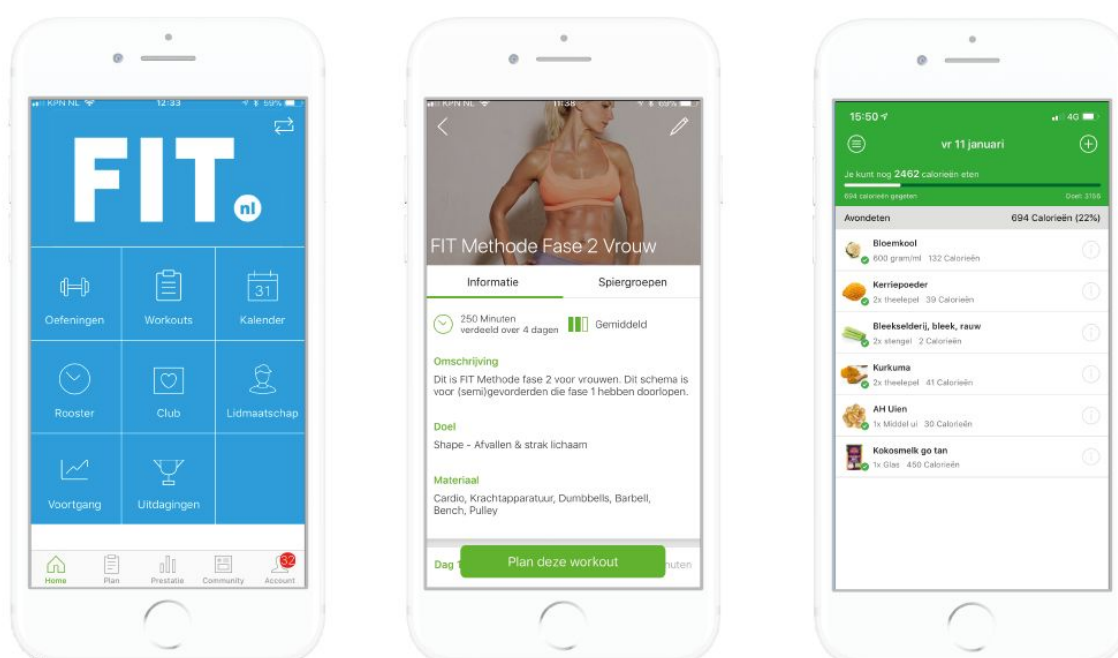


FIT METHODE- APP

SCHEMA'S & UITLEG



In dit document vind je een overzicht van de veelgekozen trainingsschema's die in de FIT Methode-app staan met daarbij een uitleg welk schema je het beste kunt kiezen.

Inhoud

SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL	3
SCHEMA'S VOOR EEN THUISTRAINING	4
UITLEG	7
Staat jouw schema er niet tussen?	7
Welk schema kies je?	7
Hoe lang train je al?	7
Kies een trainingsfrequentie die je kunt volhouden	8
Hoe weet je hoe zwaar je moet trainen?	8
Hoe varieer je met je schema?	8
Wanneer is het tijd om een schema aan te passen?	8
Wat wordt er bedoeld met meer of minder volume?	9
Wanneer kan het verstandig zijn om te variëren met oefeningen?	9
Hoe kun je variatie aanbrengen?	9
Heb je verder nog vragen?	9

SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

Naam	dagen	Niveau
Beginner sportschool mannen 1 dag	1	Beginner
Beginner sportschool vrouwen 1 dag	1	Beginner
Semi-gevorderd sportschool mannen 1 dag	1	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd sportschool vrouwen 1 dag	1	Semi-gevorderd
Beginner sportschool mannen 2 dagen	2	Beginner
Beginner sportschool vrouwen 2 dagen	2	Beginner
Semi-gevorderd sportschool mannen 2 dagen	2	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd sportschool vrouwen 2 dagen	2	Semi-gevorderd
Beginner sportschool mannen 3 dagen	3	Beginner
Beginner sportschool vrouwen 3 dagen	3	Beginner
Semi-gevorderd sportschool mannen 3 dagen	3	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd sportschool vrouwen 3 dagen	3	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd man/vrouw 3 dagen krachtschema	3	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd mannen/vrouwen upper/lower 4 dagen	4	Semi-gevorderd
Semi-gevorderd mannen/vrouwen push/pull 5 dagen	5	Semi-gevorderd
Gevorderd 4 dagen	4	Gevorderd
Gevorderd 5 dagen	5	Gevorderd

SCHEMA'S VOOR EEN THUISTRAINING

Naam	Dagen	Niveau	Materiaal
Beginner thuis mannen 1 dag	1	Beginner	Matje, elastiek
Beginner thuis vrouwen 1 dag	1	Beginner	Matje, elastiek
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag	1	Semi-gevorderd	Matje, elastiek
Semi-gevorderd thuis vrouwen 1 dag	1	Semi-gevorderd	Matje, elastiek
Beginner thuis mannen 2 dagen	2	Beginner	Matje, elastiek
Beginner thuis vrouwen 2 dagen	2	Beginner	Matje, elastiek
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen	2	Semi-gevorderd	Matje, elastiek
Semi-gevorderd thuis vrouwen 2 dagen	2	Semi-gevorderd	Matje, elastiek
Beginner thuis mannen 3 dagen	3	Beginner	Matje
Beginner thuis vrouwen 3 dagen	3	Beginner	Matje
Beginner thuis mannen 1 dag (db's)	1	Beginner	Dumbbells
Beginner thuis vrouwen 1 dag (db's)	1	Beginner	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag (optrekstang)	1	Semi-gevorderd	Optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag (db's)	1	Semi-gevorderd	Dumbbells, optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag (db's)	1	Semi-gevorderd	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis vrouwen 1 dag (db's)	1	Semi-gevorderd	Dumbbells

Semi-gevorderd thuis vrouwen 1 dag (optrekstang)	1	Semi-gevorderd	Matje, elastiek, optrekstang
Semi-gevorderd thuis vrouwen 1 dag (db's, optrekstang)	1	Semi-gevorderd	Matje, elastiek, optrekstang
Beginner thuis mannen 2 dagen (db's)	2	Beginner	Dumbbells, springtouw matje
Beginner thuis vrouwen 2 dagen (db's)	2	Beginner	Dumbbells, springtouw matje
Beginner thuis mannen 3 dagen (db's)	3	Beginner	Dumbbells, springtouw matje
Beginner thuis vrouwen 3 dagen (db's)	3	Beginner	Dumbbells, springtouw, matje
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen (optrekstang)	2	Semi-gevorderd	Optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen (db's, optrekstang)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells, optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen (db's)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis vrouwen 2 dagen (db's)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis vrouw 2 dagen (db's/optrekstang)	2	Semi-gevorderd	Optrekstang, springtouw, dumbbells, matje
Semi-gevorderd thuis vrouwen 2 dagen (optrekstang)	2	Semi-gevorderd	Optrekstang, matje
Semi-gevorderd thuis mannen 3 dagen (optrekstang)	3	Semi-gevorderd	Optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 3 dagen (db's/optrekstang)	3	Semi-gevorderd	Optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 3 dagen (db's)	3	Semi-gevorderd	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis vrouwen 3 dagen (db's)	3	Semi-gevorderd	Dumbbells
Semi-gevorderd thuis vrouw 3 dagen (optrekstang)	3	Semi-gevorderd	Springtouw, optrekstang, elastiek, matje
Semi-gevorderd thuis vrouw 3 dagen (db's, optrekstang)	3	Semi-gevorderd	Springtouw, optrekstang, dumbbells, matje

Beginner thuis mannen 1 dag (db's, bankje)	1	Beginner	Dumbbells, bankje
Beginner thuis vrouwen 1 dag (db's, bankje)	1	Beginner	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag (optrekstang, bankje)	1	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje, optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 1 dag (db's, bankje)	1	Semi-gevorderd	Bankje, springtouw, dumbbells, matje
Semi-gevorderd thuis vrouw 1 dag (db's, bankje)	1	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis vrouw 1 dag (optrekstang, bankje)	1	Semi-gevorderd	Bankje, springtouw, optrekstang, elastiek, dumbbells, matje
Beginner thuis mannen 2 dagen (db's, bankje)	2	Beginner	Dumbbells, bankje
Beginner thuis vrouwen 2 dagen (db's, bankje)	2	Beginner	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen (optrekstang, bankje)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells bankje, optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 2 dagen (db's, bankje)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis vrouwen 2 dagen (db's, bankje)	2	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis vrouwen 2 dagen (optrekstang, bankje)	2	Semi-gevorderd	Optrekstang, elastiek, matje
Semi-gevorderd thuis mannen 3 dagen (optrekstang, bankje)	3	Semi-gevorderd	Dumbbells bankje, optrekstang
Semi-gevorderd thuis mannen 3 dagen (db's, bankje)	3	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis vrouwen 3 dagen (db's, bankje)	3	Semi-gevorderd	Dumbbells, bankje
Semi-gevorderd thuis vrouw 3 dagen (optrekstang, bankje)	3	Semi-gevorderd	Optrekstang, elastiek, matje

Thuis kettlebell workout 1 dag mannen	1	Semi-gevorderd	Kettlebells
Thuis kettlebell workout 1 dag vrouwen	1	Semi-gevorderd	Kettlebells
Thuis kettlebell workout 2 dagen mannen	2	Semi-gevorderd	Kettlebells
Thuis kettlebell workout 2 dagen vrouwen	2	Semi-gevorderd	Kettlebells

UITLEG

Staat jouw schema er niet tussen?

Heb je last van een blessure of ben je op zoek naar een sportspecifiek trainingsschema, dan kun je contact opnemen met erik@fit.nl. We stellen in dat geval graag een schema op maat voor je op, passend bij je doel.

Welk schema kies ik?

Welk schema bij je past is afhankelijk van een aantal factoren, zoals:

- hoe vaak je wilt trainen
- je doelstelling
- je trainingservaring
- of je thuis of in de sportschool traint
- het materiaal dat je (thuis) tot je beschikking hebt
- of je een blessure hebt.

Hoe lang train je al?

Heb je weinig ervaring met krachttraining, dan raden we aan om te kiezen voor de beginnersschema's. Heb je meer dan 6 tot 8 weken ervaring? Dan kun je kiezen voor de semi-gevorderdenschema's. Train je meer dan een jaar fanatiek en kun je foutloos squatten en deadliften? Dan kun je starten met de gevorderdenschema's.

Kies een trainingsfrequentie die je kunt volhouden

Het is belangrijk om een trainingsfrequentie te kiezen die je op langere termijn vol kunt houden. Kies dus niet een schema uit met 5 trainingsdagen in een week, als je weet dat je maar tijd zult hebben voor 3 trainingsdagen.

Hoe weet je hoe zwaar je moet trainen?

Ben je een beginner? Dan adviseren we je in bijna al je sets en trainingen 3 tot 4 herhalingen 'over' te houden. De term hiervoor is 'rate of perceived exertion' (RIR). Een RIR van 3 of 4 betekent dat je nog 3 of 4 herhalingen met een correcte techniek zou kunnen uitvoeren als je een setje hebt gedaan. Dit is nodig om aan een goede techniek te werken.

Gevorderden kunnen dit opvoeren tot een RIR van 2 of 3, zodat ze nog 2 tot 3 herhalingen zouden kunnen uitvoeren met een correcte techniek. Ook gevorderde sporters moeten dus altijd wat in de tank houden. Continue maximale belasting leidt namelijk snel tot een niet-optimaal trainingsresultaat als gevolg van overbelasting, een incorrecte vorm en vervelende blessures.

Meer over dit onderwerp en hoe je dit toepast, lees je in [dit artikel](#).

Hoe varieer je met je schema?

Veel sporters denken dat ze hun schema drastisch om moeten gooien elke 6 tot 8 weken. Vaak is dit helemaal niet nodig. Dit kan namelijk ook nadelen hebben. Als je te snel van schema en oefeningen wisselt leer je een oefening minder snel aan en je wordt minder sterk. Meer hierover vind je in [dit artikel over variëren van schema](#).

Wanneer is het tijd om een schema aan te passen?

Het veranderen van schema of oefeningen doe je alleen als het schema niet bij je doel past, je niet meer vooruit gaat, of ziet dat een bepaalde spiergroep achterloopt of onderontwikkeld is en extra aandacht nodig heeft.

Dit kan door andere oefeningen te kiezen of de volgorde te veranderen. Begin bijvoorbeeld eerst met je rugspieren en pas later met je borstspieren als de rugspieren meer aandacht nodig hebben. Een andere manier is door je [trainingsvolume](#) op of af te bouwen.

Wil je graag je schema aanpassen en heb je hier vragen over? Stel deze gerust in de [FIT.nl community](#).

Wat wordt er bedoeld met meer of minder volume?

Het opschroeven of afbouwen van het volume klinkt misschien wat ingewikkeld, maar is eigenlijk vrij eenvoudig. Het volume is het totale gewicht dat je hebt getild tijdens de oefening. Dit getal is het aantal sets vermenigvuldigd met het aantal herhalingen, wat je vervolgens nog vermenigvuldigt met het Trainingsgewicht dat je per herhaling gebruikt. Je kunt het volume variëren door het aantal sets te verhogen of te verlagen bij een oefening.

Wanneer kan het verstandig zijn om te variëren met oefeningen?

Stel, je merkt dat een bepaalde spiergroep minder ontwikkeld is. Dan kan het goed zijn om de oefening op een andere manier uit te voeren (bijvoorbeeld door na het wegdrukken van het gewicht iets langer te pauzeren) of een andere of extra oefening te kiezen. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen als je minder aanleg hebt voor de ontwikkeling van een bepaalde spiergroep of wanneer er in je huidige schema te weinig aandacht aan wordt besteed. Je past vervolgens je schema hierop aan.

Zorg er dus zo veel mogelijk voor dat je met een fitnessschema alle onderdelen van de spier traint. Lukt dit niet of is dit lastig, vanwege bijvoorbeeld tijdgebrek? Dan kan het wel handig zijn om eens in de 3-4 maanden van schema te wisselen, zodat je het lichaam volledig symmetrisch ontwikkelt.

Hoe kun je variatie aanbrengen?

Je kunt op een aantal manieren variatie aanbrengen in je schema, bijvoorbeeld door wijzigingen aan te brengen in:

- het gewicht.
- het aantal herhalingen.
- de tijd waarin de spier onder spanning staat (time under tension). Je laat het gewicht bijvoorbeeld langzamer zakken.
- de variatie van de fitnessoefeningen. Wissel bijvoorbeeld een front squat af met een back squat.

Heb je verder nog vragen?

Heb je verder een vraag over de app? Stel deze gerust in onze community via de app. Ons team beantwoordt jouw vraag altijd binnen een werkdag.