

Full-body krachttrainingsschema voor een beginner:

1. Squats – 3 sets van 10-12 herhalingen
2. Push-ups (op knieën of tenen) – 3 sets van 8-10 herhalingen
3. Lat pulldowns – 3 sets van 10-12 herhalingen
4. Dumbbell lunges – 2 sets van 12 herhalingen per been
5. Dumbbell shoulder press – 2 sets van 10-12 herhalingen
6. Plank – 3 sets van 20-30 seconden vasthouden
7. Dumbbell bicep curls – 2 sets van 10-12 herhalingen
8. Tricep dips (op een bankje) – 2 sets van 8-10 herhalingen



Volgorde van de oefeningen voor de beginner:

1. Squats
2. Push-ups
3. Lat pulldowns
4. Dumbbell lunges
5. Dumbbell shoulder press
6. Plank
7. Dumbbell bicep curls
8. Tricep dips

Full-body krachttrainingsschema voor een gevorderde:

1. Deadlifts – 4 sets van 6-8 herhalingen
2. Bench press – 4 sets van 6-8 herhalingen
3. Bent-over barbell rows – 4 sets van 8-10 herhalingen
4. Bulgarian split squats – 3 sets van 8-10 herhalingen per been
5. Pull-ups (of assisted pull-ups) – 3 sets van maximaal herhalingen
6. Military press – 3 sets van 8-10 herhalingen
7. Barbell bicep curls – 2 sets van 10-12 herhalingen
8. Skull crushers – 2 sets van 10-12 herhalingen

Volgorde van de oefeningen voor de gevorderde:

1. Deadlifts
2. Bench press
3. Bent-over barbell rows
4. Bulgarian split squats
5. Pull-ups
6. Military press
7. Barbell bicep curls
8. Skull crushers

Zorg ervoor dat je een warming-up doet voordat je aan de training begint en stretch na afloop om je spieren te ontspannen. Neem tussen de sets 1-2 minuten rust, afhankelijk van je behoefte. Vergeet niet om aandacht te besteden aan je vorm bij elke oefening en pas het gewicht aan op basis van je eigen krachtniveau.