

Z

Krachttraining schema benen



****Oefening 1: Barbell Back Squats****

- Set 1: 10-12 herhalingen
- Set 2: 10-12 herhalingen
- Set 3: 10-12 herhalingen
- Set 4: 10-12 herhalingen

****Oefening 2: Barbell Deadlifts****

- Set 1: 10-12 herhalingen
- Set 2: 10-12 herhalingen
- Set 3: 10-12 herhalingen
- Set 4: 10-12 herhalingen

****Oefening 3: Dumbbell Lunges****

- Set 1: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 2: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 3: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 4: 10-12 herhalingen (elk been)

****Oefening 4: Barbell Leg Press****

- Set 1: 10-12 herhalingen
- Set 2: 10-12 herhalingen
- Set 3: 10-12 herhalingen
- Set 4: 10-12 herhalingen

****Oefening 5: Dumbbell Goblet Squats****

- Set 1: 10-12 herhalingen
- Set 2: 10-12 herhalingen
- Set 3: 10-12 herhalingen
- Set 4: 10-12 herhalingen

****Oefening 6: Dumbbell Step-ups****

- Set 1: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 2: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 3: 10-12 herhalingen (elk been)
- Set 4: 10-12 herhalingen (elk been)

****Oefening 7: Barbell Romanian Deadlifts****

- Set 1: 10-12 herhalingen
- Set 2: 10-12 herhalingen
- Set 3: 10-12 herhalingen
- Set 4: 10-12 herhalingen

****Tips:****

- Zorg voor een goede warming-up voordat je aan de oefeningen begint.
- Houd een rustperiode van ongeveer 1 tot 2 minuten tussen de sets om je spieren te laten herstellen.
- Zorg ervoor dat je de juiste techniek gebruikt bij elke oefening om blessures te voorkomen.
- Verhoog het gewicht of het aantal herhalingen naarmate je sterker wordt en je comfortabel voelt met de oefeningen.

Met dit schema kun je een uitdagende en effectieve krachttraining voor je benen uitvoeren, waarbij je zowel de barbell leg press als dumbbells gebruikt om alle belangrijke spiergroepen in je benen te targeten. Veel succes en vergeet niet om naar je lichaam te luisteren en je voortgang bij te houden!