

Trainingsprogramma Fysieke Leerlijn Fase 2

Tr dag 1		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Oefening	Beschrijving Sets/Herhalingen	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh
Squat	Squat, 5kg DB	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push	Push up incline (handen op bank)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Lunge	Split squat handen op de heupen (herhalingen per zijde)	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Bracing	Hoge plank	2 30 s	2 40 s	2 50 s	2 60 s	2 70 s	3 60 s	3 70 s	3 80 s	3 90 s	3 100 s
Hinge	Vanuit gebogen romp opstrekken, handen op de knieën (+ pauze in laagste positie, vanaf wk 6 1, 2, 3 s pauze enz)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8 (+1)	3 9 (+2)	3 10 (+3)	3 11 (+4)	3 12 (+5)
Pull Vertikaal	Ondersteunende chip-up, duimen naar beneden	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Throw 2 arms	Chest pass	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Bracing lateraal	Zijwaartse plank, voeten op elkaar (links en rechts)	2 30 s	2 40 s	2 50 s	2 60 s	2 70 s	3 60 s	3 70 s	3 80 s	3 90 s	3 100 s
Tr dag 2		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Oefening	Beschrijving Sets/Herhalingen	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh
Squat	Squat, 5kg DB	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push	Push up incline (handen op bank)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Single leg squat	1 been 90 gr, andere ben vooruit, armen voorwaarts	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Rotate	Lunge positie, beide kanten	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Throw 1 arm	1 arm chest pass, half geknield, herh per zijde	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull horizontaal	inverted row incline (30 gr) voeten op de grond	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Hinge	Vanuit gebogen romp opstrekken, handen op de knieën (+ pauze in laagste positie, vanaf wk 6 1, 2, 3 s pauze enz)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8 (+1)	3 9 (+2)	3 10 (+3)	3 11 (+4)	3 12 (+5)
Bracing	Plank, statisch	2 30 s	2 40 s	2 50 s	2 60 s	2 70 s	3 60 s	3 70 s	3 80 s	3 90 s	3 100 s