



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 1

Duur: 1u35'

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Gewrichten beweeglijkheid (statisch)	Laag - Gemiddeld	10'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Jump up + Squat Dipping	(≈ 85%) houtenkist (1e hoogte)	6	4	4'	Hoog	1u20'
	"	6	4	4'	"	
{ Deadlift Face pull	32 + kg (cable)	6	4	4'	"	
	14 kg (cable)	6	4	4'	"	
{ Split jump (lunge) Crunch. knees to chest	armen tegenover	4	4	4'	"	
	hangend op ellebogen	8	4	4'	"	
{ 1 leg squat Chin up	armen vooruit - elastiek	6/6	4	4'	"	
	elastiek (paars - turquoise)	6	4	4'	"	
{ Inclined leg press 1 arm triceps extension	2,5 + 2,5 kg (80 kg)	6	4	4'	"	
	dumbbell 4 kg - staan	6/6	4	4'	"	

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 2

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Wandelen tot hardlopen	75% (\approx 144 HPM)	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
3x { Touw springen Ob. crunch	- andere voet aanraken (inverted quadrupedia)	20" 6	3 3	- (2') - (2')	Hoog "	20'
3x { Running Push up	85% (\approx 163 HPM) hele	2' 6	1 1	- (2') - (2')	Hoog "	10'
{ Chin up + Rotation Prone "W" to "Y" Thoracic extension Hip rotations (liggend) "Cat" (alleen onderrug)	quadrupedia liggend met buik op fitbal liggend met rug op roll 2 benen naar zijkanten elastiek op onderrug *	4 6 6 6 6	3 3 3 3 3	7' 7' 7' 7' 7'	Laag " " " "	20'

* tennisbal tussen schouderbladen

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 3

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Hardlopen actie	Gemiddeld - Hoog	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Tijd
HIIT: 5 rondjes van 20" per oefening - 1 step side walk + Squat jump + Same other side - Plank (handen op grond - op step) - 3 front jumps (2 feet) + Run back (elastiek op heup?) - Plank "worm" (3 voor - 3 achteruit)	90% (\approx 172 HPM) / 65% (\approx 124 HPM)	20'
Trap machine	75% (\approx 144 HPM) 85% (\approx 163 HPM)	4x $\left\{ \begin{array}{l} 2' \\ 3' \end{array} \right.$

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'
Zelfmassage (roll)	10'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 4

Duur: 1u30'

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Cross trainer	75% (\approx 144 HPM)	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Jump up + Squat Dipping	(\approx 85%) houtenkist (1e hoogte)	6	4	4'	Hoog	1u20'
	"	6	4	4'	"	
{ Deadlift Face pull	32 + kg (cable)	6	4	4'	"	
	14 kg (cable)	6	4	4'	"	
{ Split jump (lunge) Crunch. knees to chest	armen tegenover	4	4	4'	"	
	hangend op ellebogen	9	4	4'	"	
{ 1 leg squat Chin up	armen vooruit - elastiek	6/6	4	4'	"	
	elastiek (paars - turquoise)	6	4	4'	"	
{ Inclined leg press 1 arm triceps extension	2,5 + 2,5 kg (80 kg)	6	4	4'	"	
	dumbbell 4 kg - staan	6/6	4	4'	"	

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 5

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Roeien	75% (\approx 144 HPM)	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
3x { Squat + Jumping Jack Plank 1 arm roeien	armen omhoog dumbbell 5 kg - om en om	15" 20"	3 3	- (2') - (2')	Hoog "	20'
3x { Trap machine Shoulder press	85% (\approx 163 HPM) barbell \approx 12 kg	2' 10	1 1	- (2') - (2')	Hoog "	10'
{ Chin up + Rotation Prone "W" to "Y" Thoracic extension Hip rotations (liggend) "Cat" (alleen onderrug)	quadrupedia liggend met buik op fitbal liggend met rug op roll 2 benen naar zijkanten elastiek op onderrug *	4 6 6 6 6	3 3 3 3 3	7' 7' 7' 7' 7'	Laag " " " "	20'

* tennisbal tussen schouderbladen

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 6

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Evenwicht – Stabiliserende spieren training (fitball - op knieën)	Gemiddeld	15'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Tijd
HIIT: 3 rondjes van 7 herhalingen per oefening - 2 squat side walk + handen op grond + stap achter - vooruit - Handen op grond + achteruit springen + J. Jack + vooruit springen - Handen op grond + stap achter - vooruit + omhoog springen	90% (≈ 172 HPM) / 65% (≈ 124 HPM)	20'
Wandelen Hardlopen	75% (≈ 144 HPM) 85% (≈ 163 HPM)	4x $\left\{ \begin{array}{l} 2' \\ 3' \end{array} \right.$

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 7

Duur: 1u30'

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Squat + Elastiek	Gemiddeld	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Jump up + Squat Dipping	(≈ 85%) houtenkist (1e hoogte)	7	4	4'	Hoog	1u20'
	"	7	4	4'	"	
{ Deadlift Face pull	32 + kg (cable)	7	4	4'	"	
	14 kg (cable)	7	4	4'	"	
{ Split jump (lunge) Crunch. knees to chest	armen tegenover	5	4	4'	"	
	hangend op ellebogen	10	4	4'	"	
{ 1 leg squat Chin up	armen vooruit - elastiek	7/7	4	4'	"	
	elastiek (paars - turquoise)	7	4	4'	"	
{ Inclined leg press 1 arm triceps extension	2,5 + 2,5 kg (80 kg)	7	4	4'	"	
	dumbbell 4 kg - staan	7/7	4	4'	"	

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 8

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Fietsen + Armen beweeglijkheid	75% (\approx 144 HPM)	5' + 2'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
3x { Touw springen Ob. crunch	- andere voet aanraken (inverted quadrupedia)	25" 7	3 3	- (2') - (2')	Hoog "	20'
3x { Running Push up	85% (\approx 163 HPM) hele	3' 7	1 1	- (2') - (2')	Hoog "	10'
{ Chin up + Rotation Prone "W" to "Y" Thoracic extension Hip rotations (liggend) "Cat" (alleen onderrug)	quadrupedia liggend met buik op fitbal liggend met rug op roll 2 benen naar zijkanten elastiek op onderrug *	5 7 7 7 7	3 3 3 3 3	7' 7' 7' 7' 7'	Laag " " " "	20'

* tennisbal tussen schouderbladen

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 9

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Lunge (lopen) + Push up	Gemiddeld - Hoog	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Tijd
HIIT: 5 rondjes van 25" per oefening - 1 step side walk + Squat jump + Same other side - Plank (handen op grond - op step) - 3 front jumps (2 feet) + Run back (elastiek op heup?) - Plank "worm" (3 voor - 3 achteruit)	90% (\approx 172 HPM) / 65% (\approx 124 HPM)	20'
Trap machine	75% (\approx 144 HPM) 85% (\approx 163 HPM)	4x $\left\{ \begin{array}{l} 2' \\ 3' \end{array} \right.$

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken (PNF)	15'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 10

Duur: 1u30'

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Wandelen tot hardlopen	75% (≈ 144 HPM)	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Jump up + Squat Dipping	($\approx 85\%$) houtenkist (1e hoogte)	7	4	4'	Hoog	1u20'
	"	7	4	4'	"	
{ Deadlift Face pull	32 + kg (cable)	7	4	4'	"	
	14 kg (cable)	7	4	4'	"	
{ Split jump (lunge) Crunch. knees to chest	armen tegenover	5	4	4'	"	
	hangend op ellebogen	11	4	4'	"	
{ 1 leg squat Chin up	armen vooruit - elastiek	7/7	4	4'	"	
	elastiek (paars - turquoise)	7	4	4'	"	
{ Inclined leg press 1 arm triceps extension	2,5 + 2,5 kg (80 kg)	7	4	4'	"	
	dumbbell 4 kg - staan	7/7	4	4'	"	

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 11

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Cross trainer	75% (\approx 144 HPM)	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
3x { Squat + Jumping Jack Plank 1 arm roeien	armen omhoog dumbbell 5 kg - om en om	20" 20"	3 3	- (2') - (2')	Hoog "	20'
3x { Trap machine Shoulder press	85% (\approx 163 HPM) barbell \approx 12 kg	3' 11	1 1	- (2') - (2')	Hoog "	10'
{ Chin up + Rotation Prone "W" to "Y" Thoracic extension Hip rotations (liggend) "Cat" (alleen onderrug)	quadrupedia liggend met buik op fitbal liggend met rug op roll 2 benen naar zijkanten elastiek op onderrug *	5 7 7 7 7	3 3 3 3 3	7' 7' 7' 7' 7'	Laag " " " "	20'

* tennisbal tussen schouderbladen

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Macrocyclus 2 Cyclus1 Microcyclus2)

Sessie nummer: 12

Duur: 1u

Datum:

OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Gewrichten beweeglijkheid (dynamisch)	Gemiddeld	10'
Op handen & voeten lopen	Gemiddeld - Hoog	5'

HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Tijd
HIIT: 3 rondjes van 8 herhalingen per oefening - 2 squat side walk + handen op grond + stap achter - vooruit - Handen op grond + achteruit springen + J. Jack + vooruit springen - Handen op grond + stap achter - vooruit + omhoog springen	90% (≈ 172 HPM) / 65% (≈ 124 HPM)	20'
Wandelen Hardlopen	75% (≈ 144 HPM) 85% (≈ 163 HPM)	4x $\left\{ \begin{array}{l} 2' \\ 3' \end{array} \right.$

AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen: