

Trainingsschema

Sarah Bennett

Opgesteld door	Alex Morgan
Doel	Spiermassa (hypertrofie)
Niveau	Gemiddeld
Frequentie	3× per week
Bloklengte (mesocyclus)	4 weken

Dit blok houdt dezelfde oefeningen op dezelfde trainingsdag aan, alle 4 weken lang. Dat is bewust: een zwaarder gewicht betekent pas iets als de oefening dezelfde bleef (Williams et al. 2017). De belasting bouwt week na week op (progressieve overload, ACSM/NSCA) en staat vermeld als "+X% t.o.v. week 1". Noteer in week 1 een haalbaar startgewicht; verhoog de belasting pas wanneer de klant het doelaantal herhalingen met 1-2 overschrijdt. Variatie komt met het VOLGENDE blok, dat andere oefeningen gebruikt (Kassiano et al. 2022). Sla een oefening altijd over of pas ze aan als ze pijn doet, en raadpleeg bij twijfel een arts of kinesist.

Dag 1: Volledig lichaam A

Dezelfde oefeningen in alle 4 weken. Noteer de gebruikte belasting in het vakje van die week; de vorige week staat ernaast. Verhoog pas als de klant het doelaantal reps met 1-2 overschrijdt (ACSM).

Warming-up		Cooling-down	
Enkel- en polscirkels	1 × 50s	Rek quadriceps (staand, met steun)	1 × 30s
Borstopener staand (armen achterwaarts openen)	1 × 50s	Rek onderrug (kat-koe, rustig)	1 × 30s
Nekrollen (rustig, halve cirkel)	1 × 50s	Nekrek (lichte laterale flexie)	1 × 30s

Hoofdblok			
OEFENING	SETS × REPS	RUST	Week 4 doel +10%
Zijligging heupabductie (been zijwaarts heffen) Lig op de zij, onderste been gebogen, bovenste been gestrekt en licht naar achter. Hef het bovenste been zijwaarts zonder de heup naar achter te kantelen, gecontroleerd terug. Voel het aan de zijkant van de heup, niet in de lage rug. Aanpassing: Houd het bekken loodrecht op de grond (niet naar achter kantelen) en beperk de hoogte — de beweging komt uit de heup, niet uit de romp.	3 × 10	75s	
Rechte-been-heffing liggend (één been) Lig op de rug, één knie gebogen met de voet plat op de grond, het andere been gestrekt. Span eerst de bovenbeenspier aan, hef het gestrekte been tot de hoogte van de andere knie en laat het gecontroleerd zakken. De knie van het werkende been beweegt niet. Aanpassing: Houd het andere been gebogen met de voet plat op de grond en de onderrug licht tegen de mat, zodat de heupbuiger niet aan de lendenwervels trekt (bron B1: rompstabiliteit vóór bereik).	3 × 10	75s	
Leg press (machine) Voeten schouderbreedte op de plaat, zak tot 90° kniehoek, druk terug via de hielen. De machine geleidt de baan, dus geen balans nodig — ideaal om zonder coach veilig zwaar te belasten.	3 × 10	75s	
Assisted pull-up (machine met tegengewicht) Knieën of voeten op het kussen, kies een tegengewicht waarmee je 8-10 nette herhalingen haalt. MEER tegengewicht = makkelijker. Zet het tegengewicht elke paar weken een plaatje lager: zo groei je stap voor stap naar een vrije pull-up.	3 × 10	75s	
Enkelarm dumbbell floor press Als floor press maar met één dumbbell. Vrije hand rust op buik of langs lichaam. Anti-rotatie core-uitdaging, corrigeert links-rechts verschillen.	3 × 10	75s	

Core			
OEFENING	SETS × REPS	RUST	Week 4 doel +10%
TRX plank met knieheffen (crunch) Met de voeten in de TRX-lussen in opdrukstand. Trek beide knieën naar de borst toe.	2 × 8	30s	
Side plank (zijwaartse steun), op voeten Zelfde als de knie-versie maar gestrekt op de voeten — zwaarder door langere hefboom.	2 × 30s	30s	
Dead bug Lig op de rug, armen en benen omhoog, laat afwisselend tegenoverliggende arm en been zakken zonder de lage rug te laten hollen.	2 × 8	30s	