

Trainingsschema

Marie Verhaeghe

Opgesteld door	Lukas Guffroy
Doel	Spiermassa (hypertrofie)
Niveau	Gemiddeld
Frequentie	3x per week
Blokduur (mesocyclus)	4 weken

Dit schema bouwt week na week belasting op (progressieve overload, ACSM/NSCA). Het gewicht bij elke oefening staat als "+X% t.o.v. week 1" — noteer bij week 1 zelf een haalbaar startgewicht en verhoog volgens dat percentage. Sla altijd oefeningen over of pas ze aan bij pijn, en raadpleeg bij twijfel een arts of kinesist.

Week 4 — Sessie 10

Focus: Volledig lichaam

Warming-up (± 8 min)

OEFENING	SETS	REPS/TIJD	RUST	GEWICHT
Enkel- en polscirkels Rustige cirkels in beide richtingen, bereid pols en enkel voor op belasting.	1	50s	-	___ kg
Borstopener staand (armen achterwaarts openen) Sta rechtop, breng beide armen gestrekt naar achteren en licht omhoog tot een milde rek.	1	50s	-	___ kg
Nekrollen (rustig, halve cirkel) Laat het hoofd rustig van oor naar schouder rollen via de kin.	1	50s	-	___ kg

Hoofdmoot

OEFENING	SETS	REPS/TIJD	RUST	GEWICHT
Zijligging heupabductie (been zijwaarts heffen) Lig op de zij, onderste been gebogen, bovenste been gestrekt. Hef het bovenste been zijwaarts. Aanpassing: Houd het bekken loodrecht op de grond en beperk de hoogte.	3	10	75s	___ kg
Rechte-been-heffing liggend (één been) Lig op de rug, één knie gebogen, het andere been gestrekt. Span de bovenbeenspier aan en hef het gestrekte been. Aanpassing: Houd het andere been gebogen met de voet plat op de grond.	3	10	75s	___ kg
Leg press (machine) Voeten schouderbreedte op de plaat, zak tot 90° kniehoek, druk terug via de hielen.	3	10	75s	___ kg
Assisted pull-up (machine met tegengewicht) Knieën of voeten op het kussen, kies een tegengewicht waarmee je 8-10 nette herhalingen haalt.	3	10	75s	___ kg
Enkelarm dumbbell floor press Als floor press maar met één dumbbell. Anti-rotatie core-uitdaging.	3	10	75s	___ kg

Core

OEFENING	SETS	REPS/TIJD	RUST	GEWICHT
TRX plank met knieheffen (crunch) Met de voeten in de TRX-lussen in opdrukstand. Trek beide knieën naar de borst toe.	2	8	30s	___ kg
Side plank (zijwaartse steun), op voeten Zelfde als de knie-versie maar gestrekt op de voeten — zwaarder door langere hefboom.	2	30s	30s	___ kg
Dead bug Lig op de rug, armen en benen omhoog, laat afwisselend tegenoverliggende arm en been zakken.	2	8	30s	___ kg

Cooling-down (± 5 min)

OEFENING	SETS	REPS/TIJD	RUST	GEWICHT
Rek quadriceps (staand, met steun) Sta met steun aan een muur, trek één hiel rustig richting de bil.	1	30s	-	___ kg
Rek onderrug (kat-koe, rustig) Op handen en knieën, cyclisch en traag tussen volledige bolling en holling.	1	30s	-	___ kg
Nekrek (lichte laterale flexie) Zittend of staand, laat het oor rustig richting de schouder zakken. Beide zijden.	1	30s	-	___ kg