

Krachttraining: wat wordt jouw doel? Kies het niveau dat bij jou past!

Groen: beginners, weinig tot geen ervaring met krachttraining; ik heb nog (bijna) nooit krachtoefeningen gedaan.

Blauw: beginners, enigszins ervaring met krachttraining; ik heb wel eens krachtoefeningen gedaan.

Rood: half gevorderd, veel ervaring met kracht training; ik doe wel eens krachtoefeningen ter ondersteuning van mijn sport.

Zwart: gevorderd, ervaren krachttrainer; ik doe regelmatig krachtoefeningen.

Groen	Blauw	Rood	Zwart
<p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squat - Muur push up - Sit up - Banaan - Plank op de knieën <p>Blader naar beneden voor het volledige trainingsschema!</p>	<p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau groen + - Military squat - Stoel push up - Roeien - Banaan hold - Plank <p>Blader naar beneden voor het volledige trainingsschema!</p>	<p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau groen + blauw + - Wall sit - Push up op de knieën - Alternating tucker up - Banaan flipperen - Military plank <p>Blader naar beneden voor het volledige trainingsschema!</p>	<p>Oefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau groen + blauw + rood + - Wall sit auto - Push up - Fietsen - Banaan wissel - Military spider <p>Blader naar beneden voor het volledige trainingsschema!</p>

Klik op de oefening in onderstaande trainingsschema's voor een instructievideo!

LET OP: Als je de video hebt bekeken, klik dan terug om weer terug te gaan naar je trainingsschema!

30 dagen full-body-challenge

<p>1</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>2</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>3</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>4</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>	<p>5</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>
<p>6</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>	<p>7</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>8</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>9</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>10</p> <p>11 Squats</p> <p>11 Muur push ups</p> <p>11 Sit ups</p> <p>00:35 Plank knie</p> <p>11 Banaan</p>
<p>11</p> <p>11 Squats</p> <p>11 Muur push ups</p> <p>11 Sit ups</p> <p>00:35 Plank knie</p> <p>11 Banaan</p>	<p>12</p> <p>13 Squats</p> <p>13 Muur push ups</p> <p>13 Sit ups</p> <p>00:40 Plank knie</p> <p>13 Banaan</p>	<p>13</p> <p>13 Squats</p> <p>13 Muur push ups</p> <p>13 Sit ups</p> <p>00:40 Plank knie</p> <p>13 Banaan</p>	<p>14</p> <p>15 Squats</p> <p>15 Muur push ups</p> <p>15 Sit ups</p> <p>00:45 Plank knie</p> <p>15 Banaan</p>	<p>15</p> <p>15 Squats</p> <p>15 Muur push ups</p> <p>15 Sit ups</p> <p>00:45 Plank knie</p> <p>15 Banaan</p>
<p>16</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>17</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>18</p> <p>5 Squats</p> <p>5 Muur push ups</p> <p>5 Sit ups</p> <p>00:20 Plank knie</p> <p>5 Banaan</p>	<p>19</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>	<p>20</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>
<p>21</p> <p>7 Squats</p> <p>7 Muur push ups</p> <p>7 Sit ups</p> <p>00:25 Plank knie</p> <p>7 Banaan</p>	<p>22</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>23</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>24</p> <p>9 Squats</p> <p>9 Muur push ups</p> <p>9 Sit ups</p> <p>00:30 Plank knie</p> <p>9 Banaan</p>	<p>25</p> <p>11 Squats</p> <p>11 Muur push ups</p> <p>11 Sit ups</p> <p>00:35 Plank knie</p> <p>11 Banaan</p>
<p>26</p> <p>11 Squats</p> <p>11 Muur push ups</p> <p>11 Sit ups</p> <p>00:35 Plank knie</p> <p>11 Banaan</p>	<p>27</p> <p>13 Squats</p> <p>13 Muur push ups</p> <p>13 Sit ups</p> <p>00:40 Plank knie</p> <p>13 Banaan</p>	<p>28</p> <p>13 Squats</p> <p>13 Muur push ups</p> <p>13 Sit ups</p> <p>00:40 Plank knie</p> <p>13 Banaan</p>	<p>29</p> <p>15 Squats</p> <p>15 Muur push ups</p> <p>15 Sit ups</p> <p>00:45 Plank knie</p> <p>15 Banaan</p>	<p>30</p> <p>15 Squats</p> <p>15 Muur push ups</p> <p>15 Sit ups</p> <p>00:45 Plank knie</p> <p>15 Banaan</p>

30 dagen full-body-challenge

1	2	3	4	5
5 Squats 5 Muur push ups 5 Sit ups 00:20 Plank knie 5 Banaan	5 Squats 5 Muur push ups 5 Sit ups 00:20 Plank knie 5 Banaan	5 Squats 5 Muur push ups 5 Sit ups 00:20 Plank knie 5 Banaan	7 Squats 7 Muur push ups 7 Sit ups 00:25 Plank knie 7 Banaan	7 Squats 7 Muur push ups 7 Sit ups 00:25 Plank knie 7 Banaan
6	7	8	9	10
7 Squats 7 Muur push ups 7 Sit ups 00:25 Plank knie 7 Banaan	9 Squats 9 Muur push ups 9 Sit ups 00:30 Plank knie 9 Banaan	9 Squats 9 Muur push ups 9 Sit ups 00:30 Plank knie 9 Banaan	9 Squats 9 Muur push ups 9 Sit ups 00:30 Plank knie 9 Banaan	11 Squats 11 Muur push ups 11 Sit ups 00:35 Plank knie 11 Banaan
11	12	13	14	15
11 Squats 11 Muur push ups 11 Sit ups 00:35 Plank knie 11 Banaan	13 Squats 13 Muur push ups 13 Sit ups 00:40 Plank knie 13 Banaan	13 Squats 13 Muur push ups 13 Sit ups 00:40 Plank knie 13 Banaan	15 Squats 15 Muur push ups 15 Sit ups 00:45 Plank knie 15 Banaan	15 Squats 15 Muur push ups 15 Sit ups 00:45 Plank knie 15 Banaan
16	17	18	19	20
5 Military squats 5 Stoel push ups 5 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	5 Military squats 5 Stoel push ups 5 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	5 Military squats 5 Stoel push ups 5 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	6 Military squats 6 Stoel push ups 6 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	6 Military squats 6 Stoel push ups 6 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold
21	22	23	24	25
6 Military squats 6 Stoel push ups 6 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	7 Military squats 7 Stoel push ups 7 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	7 Military squats 7 Stoel push ups 7 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	7 Military squats 7 Stoel push ups 7 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	8 Military squats 8 Stoel push ups 8 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold
26	27	28	29	30
8 Military squats 8 Stoel push ups 8 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	9 Military squats 9 Stoel push ups 9 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	9 Military squats 9 Stoel push ups 9 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold

30 dagen full-body-challenge

1	2	3	4	5
5 Squats 5 Muur push ups 5 Sit ups 00:20 Plank knie 5 Banaan	5 Squats 5 Muur push ups 5 Sit ups 00:20 Plank knie 5 Banaan	7 Squats 7 Muur push ups 7 Sit ups 00:25 Plank knie 7 Banaan	7 Squats 7 Muur push ups 7 Sit ups 00:25 Plank knie 7 Banaan	9 Squats 9 Muur push ups 9 Sit ups 00:30 Plank knie 9 Banaan
6	7	8	9	10
9 Squats 9 Muur push ups 9 Sit ups 00:30 Plank knie 9 Banaan	11 Squats 11 Muur push ups 11 Sit ups 00:45 Plank knie 11 Banaan	11 Squats 11 Muur push ups 11 Sit ups 00:45 Plank knie 11 Banaan	13 Squats 13 Muur push ups 13 Sit ups 00:45 Plank knie 13 Banaan	15 Squats 15 Muur push ups 15 Sit ups 01:00 Plank knie 15 Banaan
11	12	13	14	15
5 Military squats 5 Stoel push ups 5 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	5 Military squats 5 Stoel push ups 5 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	6 Military squats 6 Stoel push ups 6 Roeien 00:20 Planken 00:20 Banaan hold	6 Military squats 6 Stoel push ups 6 Roeien 00:20 Planken 00:25 Banaan hold	7 Military squats 7 Stoel push ups 7 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold
16	17	18	19	20
7 Military squats 7 Stoel push ups 7 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	8 Military squats 8 Stoel push ups 8 Roeien 00:25 Planken 00:25 Banaan hold	8 Military squats 8 Stoel push ups 8 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold
21	22	23	24	25
00:20 Wall sit 5 Push up knieën 5 Tucker ups alternating 00:20 Military plank 5 Banaan flipperen	00:20 Wall sit 5 Push up knieën 5 Tucker ups alternating 00:20 Military plank 5 Banaan flipperen	00:30 Wall sit 6 Push up knieën 6 Tucker ups alternating 00:30 Military plank 6 Banaan flipperen	00:30 Wall sit 6 Push up knieën 6 Tucker ups alternating 00:30 Military plank 6 Banaan flipperen	00:40 Wall sit 7 Push up knieën 7 Tucker ups alternating 00:40 Military plank 7 Banaan flipperen
26	27	28	29	30
00:40 Wall sit 7 Push up knieën 7 Tucker ups alternating 00:40 Military plank 7 Banaan flipperen	00:50 Wall sit 8 Push up knieën 8 Tucker ups alternating 00:50 Military plank 8 Banaan flipperen	00:50 Wall sit 8 Push up knieën 8 Tucker ups alternating 00:50 Military plank 8 Banaan flipperen	01:00 Wall sit 9 Push up knieën 9 Tucker ups alternating 01:00 Military plank 9 Banaan flipperen	01:00 Wall sit 10 Push up knieën 10 Tucker ups alternating 01:00 Military plank 10 Banaan flipperen

30 dagen full-body-challenge

1	2	3	4	5
10 Squats 10 Muur push ups 10 Sit ups 00:45 Plank knie 10 Banaan	10 Squats 10 Muur push ups 10 Sit ups 00:45 Plank knie 10 Banaan	12 Squats 12 Muur push ups 12 Sit ups 01:00 Plank knie 12 Banaan	12 Squats 12 Muur push ups 12 Sit ups 01:00 Plank knie 12 Banaan	12 Squats 12 Muur push ups 12 Sit ups 01:00 Plank knie 12 Banaan
6	7	8	9	10
15 Squats 15 Muur push ups 15 Sit ups 01:30 Plank knie 15 Banaan	15 Squats 15 Muur push ups 15 Sit ups 01:30 Plank knie 15 Banaan	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	10 Military squats 10 Stoel push ups 10 Roeien 00:30 Planken 00:30 Banaan hold	12 Military squats 12 Stoel push ups 12 Roeien 00:40 Planken 00:40 Banaan hold
11	12	13	14	15
12 Military squats 12 Stoel push ups 12 Roeien 00:40 Planken 00:40 Banaan hold	13 Military squats 13 Stoel push ups 13 Roeien 00:50 Planken 00:50 Banaan hold	14 Military squats 14 Stoel push ups 14 Roeien 00:50 Planken 00:50 Banaan hold	15 Military squats 15 Stoel push ups 15 Roeien 01:00 Planken 01:00 Banaan hold	15 Military squats 15 Stoel push ups 15 Roeien 01:00 Planken 01:00 Banaan hold
16	17	18	19	20
00:30 Wall sit 5 Push up knieën 5 Tucker ups alternating 00:30 Military plank 00:30 Banaan flipperen	00:30 Wall sit 5 Push up knieën 5 Tucker ups alternating 00:30 Military plank 00:30 Banaan flipperen	00:45 Wall sit 7 Push up knieën 7 Tucker ups alternating 00:45 Military plank 00:45 Banaan flipperen	00:45 Wall sit 7 Push up knieën 7 Tucker ups alternating 00:45 Military plank 00:45 Banaan flipperen	00:45 Wall sit 7 Push up knieën 7 Tucker ups alternating 00:45 Military plank 00:45 Banaan flipperen
21	22	23	24	25
01:00 Wall sit 10 Push up knieën 10 Tucker ups alternating 01:00 Military plank 01:00 Banaan flipperen	01:00 Wall sit 10 Push up knieën 10 Tucker ups alternating 01:00 Military plank 01:00 Banaan flipperen	00:30 Wall sit auto 6 Push up 6 Fietsen 00:30 Military spider 6 Banaan wissel	00:30 Wall sit auto 6 Push up 6 Fietsen 00:30 Military spider 6 Banaan wissel	00:40 Wall sit auto 7 Push up 7 Fietsen 00:40 Military spider 7 Banaan wissel
26	27	28	29	30
00:40 Wall sit auto 7 Push up 7 Fietsen 00:40 Military spider 7 Banaan wissel	00:50 Wall sit auto 8 Push up 8 Fietsen 00:50 Military spider 8 Banaan wissel	00:50 Wall sit auto 8 Push up 8 Fietsen 00:50 Military spider 8 Banaan wissel	01:00 Wall sit auto 9 Push up 9 Fietsen 01:00 Military spider 9 Banaan wissel	01:00 Wall sit auto 10 Push up 10 Fietsen 01:00 Military spider 10 Banaan wissel