

		Maandag		Dinsdag	Woensd	Donderdag		Vrijdag	Zaterdag
		Niveau 1-2-3		maand 2x	rust	+20%	Niveau 1-2-3	rust	dond 2x
Week 1	1 Armen	Stofzuigen	5x	„		Stofzuigen	5x		„
	2 Buik	Boven Buik	5-10-15x	„		Boven Buik	12-18-25x		„
	3 Benen	Squads	10-20-25x	„		12-25-35	12-25-35		„
	4 Armen (opt)	Tricep dip	5-10-15x	„		Tricep dip	7-12-18x		„
	5 Core	Plank	15-30-45s	„		Plank	18-35-55sec		„
	6 Conditie	Been Wis l+r=1x	15-30-45x	„		Been Wis l+r=1x	18-35-55x		„
Week 2	1 Armen	Push up	5-10-15x	„		Push up	6-12-18x		„
	2 Buik	Schuine buik	10-16-20x	„		Schuine buik	12-19-24x		„
	3 Benen	Uitvalpas	10-20-30x	„		Uitvalpas	12-24-36x		„
	4 Armen (opt)	Biceps curl ring	5-10-15x	„		Biceps curl ring	7-12-18x		„
	5 Core	Superman	6-10-16x	„		Superman	8-12-18x		„
	6 Conditie	Touwtje springen	20-40-60x	„		Touwtje springen	25-50-70x		„
Week 3	1 Armen	Tricep dip	5-10-15x	„		Tricep dip	7-12-18x		„
	2 Buik	Steek	10-15-20x	„		Steek	12-18-25x		„
	3 Benen	Squat jump	5-10-15x	„		Squat jump	7-12-18x		„
	4 Armen (opt)	Pull up ring	5-10-15x	„		Pull up ring	7-12-18x		„
	5 Core	Opendraaien ls	6-10-16x	„		Opendraaien ls	8-12-20x		„
	6 Conditie	Jumping Jack	20-40-60x	„		Jumping Jack	25-50-70x		„
Week 4	1 Armen	Push up wijd	5-10-15x	„		Push up wijd	7-12-18x		„
	2 Buik	Sit up curl	10-15-20x	„		Sit up curl	12-18-25x		„
	3 Benen	Stretch squat	5-10-15x	„		Stretch squat	7-12-18x		„
	4 Armen (opt)	Zijw. pull up ring	5-10-15x	„		Zijw. pull up ring	7-12-18x		„
	5 Core	Zijw. Plank	10-20-30sec	„		Zijw. Plank	12-25-35sec		„
	6 Conditie	Twist jump	15-30-45x	„		Twist jump	18-35-55x		„
		Maandag		Dinsdag	Woensd	Donderdag		Vrijdag	Zaterdag
		Niveau 1-2-3		mndag 2x	rust	+20%	Niveau 1-2-3	rust	dond 2x
Week 5	1 Armen	Crossfit Push up	5-10-15x	„		Crossfit Push up	7-12-18x		„
	2 Buik	Bov schuine buik	10-15-20x	„		Bov schuine buik	12-18-24x		„
	3 Benen	Uitvalpas achtw.	6-10-16x	„		Uitvalpas achtw.	8-12-18x		„
	4 Armen (opt)	Jump pull up ring	5-10-15x	„		Jump pull up ring	7-12-18x		„
	5 Core	Elleboog ligst.	5-10-15x	„		Elleboog ligst.	7-12-18x		„
	6 Conditie	Hurksprong	5-10-15x	„		Hurksprong	7-12-18x		„
Week 6	1 Armen	Push up smal	5-10-15x	„		Push up smal	5-10-15x		„
	2 Buik	Zijwaarts enkel	12-16-20x	„		Zijwaarts enkel	12-16-20x		„
	3 Benen	Vering squat	5-10-15x	„		Vering squat	5-10-15x		„
	4 Armen (opt)	Spiderman pu	5-10-15x	„		Spiderman pu	5-10-15x		„
	5 Core	Plank wal	10-15-20st	„		Plank wal	10-15-20st		„
	6 Conditie	Langlauf jump	15-20-30x	„		Langlauf jump	15-20-30x		„
Week 7	1 Armen	Push up brug	5-10-15x	„		Push up brug	7-12-18x		„
	2 Buik	Beenwissel bovbuik	10-16-20x	„		Beenwissel bovbuik	12-18-24x		„
	3 Benen	vering uitvalpas	6-10-16x	„		Vering uitvalpas	8-12-18x		„
	4 Armen (opt)	Pull up lig	5-10-15x	„		Pull up lig	7-12-18x		„
	5 Core	Uitloop ligsteun	5-10-15x	„		Uitloop ligsteun	7-12-18x		„
	6 Conditie	Jumping jack bank	10-15-20x	„		Jumping jack bank	12-18-25x		„
Week 8	1 Armen	Push up switch h	6-10-14x	„		Push up switch h	8-12-16x		„
	2 Buik	Schuinebk gest. Bn	10-16-20x	„		Schuinebk gest. Bn	12-18-24x		„
	3 Benen	Squat blok jump	5-10-15x	„		Squat blok jump	7-12-18x		„
	4 Armen (opt)	Tricep dip vingers b	5-10-15x	„		Tricep dip vingers b	5-10-15x		„
	5 Core	Plank watch	6-10-14x	„		Plank watch	8-12-18x		„
	6 Conditie	Standing running	20-30-45sec	„		Standing running	25-35-55sec		„