

TRAININGSSCHEMA



 RickFit 

WOMEN

HEY!

Wat leuk dat je dit trainingsschema bekijkt! Mijn naam is Rick Loonen en ik heb dit trainingsschema ontwikkeld. Om mij beter te leren kennen heb ik even een aantal dingen over mij op een rijtje gezet.

Ik ben in maart 2020 begonnen met een opleiding tot **personal trainer** bij Trainbeter in Breda. Tijdens deze opleiding heb ik veel geleerd over technieken die belangrijk zijn bij krachttraining. Deze technieken zijn van belang om blessures te voorkomen. Daarbij ben ik mezelf gaan specialiseren in het maken van **voedingsschema's** en **trainingsschema's**.

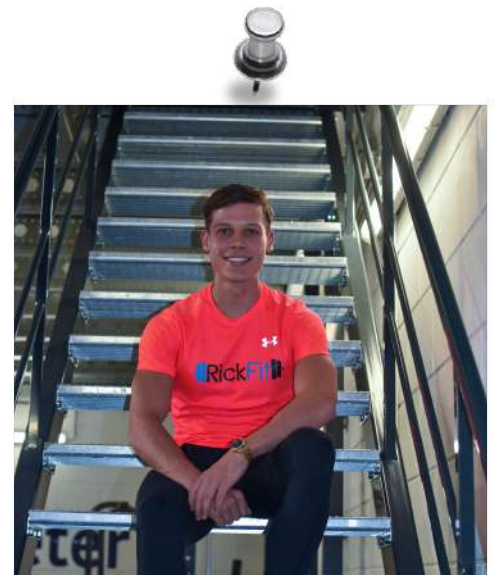
Ik heb me gespecialiseerd in het maken van **voedingsschema's** doormiddel van een online traject waarbij ik wekelijks informatie bestudeerde met betrekking tot voeding, coaching, voorlichting en begeleiding.

Ik sport zelf al een aantal jaar in de sportschool en daarbij maak ik altijd al gebruik van **trainingsschema's**. Een trainingsschema is bruikbaar voor een periode van 10 weken, daarna is het belangrijk dat je weer een andere trainingsroutine gaat toepassen. Daarom heb ik voor mezelf over de jaren heen al meerdere trainingsschema's opgezet.

Omdat ik graag mensen wil helpen ben ik voor RickFit ook een aantal trainingsschema's gaan ontwikkelen. Ik wil zoveel mogelijk mensen helpen en daarom bied ik dit schema **gratis** aan! Met dit trainingsschema zijn resultaten gegarandeerd!

Succes met trainen,

Groet Rick



Krachtraining!

Het doel van dit trainingsschema is het opbouwen van **spiermassa**. Daarom wordt de focus gelegd op **krachtraining**. Vrouwen kunnen het vaak lastiger vinden om te beginnen met krachtraining dan mannen. Vrouwen kunnen bang zijn om te gespierd te worden. Echter is dit een misvatting, want vrouwen maken gebruik van andere **fitnessoefeningen** dan mannen. Vrouwen hebben dus ook een ander **fitnessdoel** dan mannen. Mannen willen graag een brede rug, armen en schouders. Terwijl vrouwen graag de benen, billen en buik goed trainen.

Dit schema is speciaal ontwikkeld voor **vrouwen!**

Maximale resultaat

Als jij het maximale uit het trainingsschema wilt halen, dan zijn er nog een aantal belangrijke punten. Het eerste punt is: ga **drie keer per week** naar de sportschool. Als je wilt gaan voor de maximale resultaten dan dien je elke spiergroep twee keer per week te trainen, dit kan je met dit schema doen als je drie keer per week naar de sportschool gaat.

Het tweede punt: **neem voldoende rust!** Het is belangrijk om je lichaam voldoende rust te geven. Ga dus niet twee dagen achter elkaar zwaar trainen. Je spieren hebben tijd nodig om te herstellen. Daarbij is de kans op blessures groter als je onvoldoende rust neemt. Dus: train met regelmaat, maar neem voldoende rust. Denk aan je doel op het lange termijn.

Tot slot: **let op je voeding**. Als je doet aan krachtraining is het belangrijk dat spieren voldoende voedingsstoffen binnen krijgen om te herstellen. Belangrijk voor spierherstel zijn eiwitten. Hoe weet je hoeveel eiwitten je binnen moet krijgen? Dit kan je berekenen doormiddel van de volgende formule: $* 1.4 \times \text{lichaamsgewicht} = \text{benodigde eiwitten} *$ Mocht je echt goed op je voeding willen letten en gaan voor een maximaal resultaat. Dan kan een RickFit voedingschema daarbij helpen! Check mijn website voor meer informatie.



Trainingsdag 1 LEGS

Warming-up

Crosstrainer 10-15 minuten
Quickstart -> stand 7

Training

Oefening 1: Kettlebell squat

1. Pak de kettlebell in je handen en laat hem naar beneden hangen.
2. Zet je voeten op heup breedte en houd je rug recht.
3. Zak nu langzaam en gecontroleerd door je knieën tot een hoek van 90 graden
4. Kom weer langzaam omhoog door je knieën te strekken. Houd hierbij je rug recht.



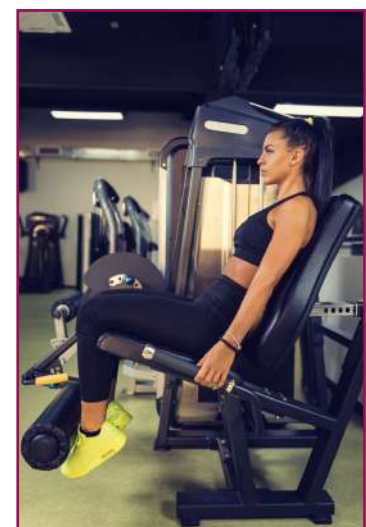
Oefening 2: Lunge met dumbbells

1. Pak twee dumbbells en laat ze langs het lichaam naar beneden hangen.
2. Zet je voeten op heup breedte.
3. Zet nu een grote stap vooruit en zak naar beneden. Zorg ervoor dat je achterste knie de grond niet raakt.
4. Wissel dit af, of zet om en om stappen vooruit. (Walking lunge)



Oefening 3: Leg extension

1. Stel het zit gedeelte in op de juiste afstand. De knieën dienen ter hoogte van het draaipunt van het toestel te zitten.
2. Stel het voetkussen af ter hoogte van de kromming tussen het scheenbeen en wreef.
3. Ga zitten en stel het gewicht in en zorg ervoor dat het voetkussen zo ver mogelijk naar te toe staat.
4. Houd de handvaten stevig vast en duw je voeten naar voren en omhoog tot je benen bijna gestrekt zijn.
5. Breng je voeten weer gecontroleerd naar achteren.



Oefening 4: Lying leg curl

1. Ga liggen op de juiste hoogte met de knieën ter hoogte van het draaipunt van het toestel.
2. Zorg ervoor dat het voetkussen ter hoogte van de enkel zit. Zo niet, pas dit aan.
3. Breng je hielen richting je billen
4. Hou de spanning even vast
5. Breng je voeten weer gecontroleerd naar beneden.
6. Stop als je benen bijna gestrekt zijn.



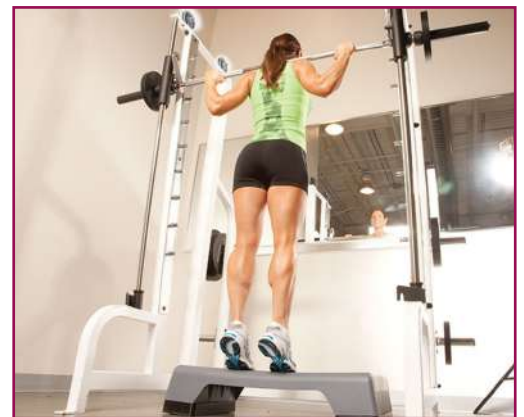
Oefening 5: Leg adduction

1. Stel het toestel op de juiste breedte in en zet de kniekussens vast.
2. Zorg ervoor dat je een lichte rek in de lies voelt wanneer de kniekussens in deze breedste positie staan. (Ga niet wijder!)
3. Ga zitten met de knieën tegen de kniesteunen en met de voeten op de voetsteunen.
4. Verwijder de vergrendeling
5. Duw je knieën tegen elkaar aan.
6. Hou de spanning vast en breng dan de knieën weer gecontroleerd naar buiten.



Oefening 6: Calf raises

1. Plaats een step onder een smith machine
2. Plaats de voeten op de verhoging en maakt de barbell los in de machine, zorg ervoor dat de barbell op je schouders rust.
3. Zorg er nu voor dat de bal van je voeten steunen op de step, en zorg ervoor dat je hiel de rand over steekt.
4. Druk je hiel omhoog en span de kuitspieren aan.
5. Laat je weer langzaam zakken met je hakken voorbij de rand.



Cooling down:
Crosstrainer, fiets, loopband of stepper
Quickstart -> stand 5 -> 10 min

Trainingsdag 2 HIPS + ABS + BACK

Warming-up

Crosstrainer 10 minuten
Quickstart -> stand 7

Training

Oefening 1: Glute Brugde

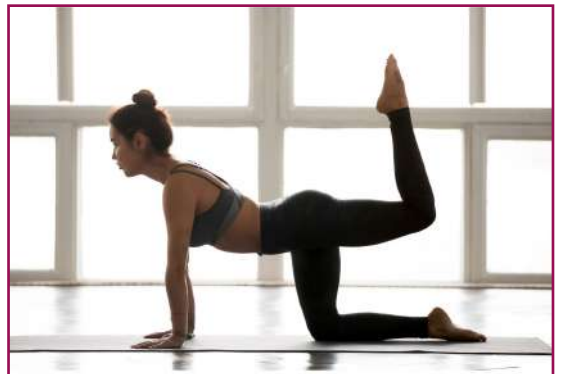
1. Leg een matje neer en ga op je rug liggen
2. Pin je schouderbladen vast in de mat en breng je heup omhoog
3. Span je buik en bilspieren aan en adem in
4. Breng je heup omhoog en span je bilspieren zo goed mogelijk aan
5. Adem uit en kom terug naar de uitgangspositie

Belangrijk: breng je heup zo hoog mogelijk.



Oefening 2: Donkey Kicks

1. Leg een matje neer en ga op je handen en knieën zitten
2. Zorg ervoor dat je rug recht is
3. Begin met je rechterbeen: duw je hak richting het plafond in een hoek van 90 graden. (Je isoleert je bilspier)
4. Laat je been weer langzaam zakken
5. Herhaal rechts een aantal keer & daarna links



Oefening 3: Super(wo)man

1. Leg een matje neer en ga op je buik liggen met je handen boven je hoofd
2. Streck je armen en benen uit en span je buik aan
3. Til langzaam aan je armen en benen een aantal centimeter van de grond
4. Hou dit 3 seconden vast
5. Breng je terug naar startpositie



Oefening 4: Back extension

1. Stel het bankje zo in dat je heup boven het bankje uit komt.
2. Klem je benen en enkels onderaan vast
3. Span je buik en bilspieren aan
4. Laat je zaken
5. Strek het lichaam tot in horizontale positie door het bovenlichaam op te heffen.



Oefening 5: Leg Lifts

1. Ga met je rug plat om een matje liggen
2. Ontspan je nek en laat je hoofd rusten op het matje
3. Plaats je handen langs je lichaam en strek je benen
4. Zorg ervoor dat je rug in contact blijft met het matje
5. Trek je benen omhoog tot een hoek van 90 graden
6. Laat de benen weer zakken tot 5 cm boven het matje
7. Herhaal



Oefening 6: Plank

1. Ga op je buik liggen en plaats je voeten 15 cm uit elkaar
2. Plaats je ellebogen onder je schouders
3. Span je buik en bil spieren aan en breng je heup omhoog
4. Houd je lichaam zo recht mogelijk
5. Hou dit vast!



Oefening 7: Side Plank

1. Neem plaats op een matje en draai naar een zijkant
2. Plaats je elleboog onder je schouder en leg je benen op elkaar
3. Breng je heup omhoog, zorg voor een rechte lijn in het lichaam
4. Span je core aan
5. Hou dit vast!



Cooling down:
Crosstrainer, fiets, loopband of stepper
Quickstart -> stand 5 -> 10 min

Trainingsdag 3 LEGS + HIPS + ABS + BACK

Warming-up

Crosstrainer 10-15 minuten
Quickstart -> stand 7

Training

Oefening 1: Barbell squat

1. Plaats de halter met gekozen gewicht in het squat rek op een hoogte dat je makkelijk uit kunt stappen
2. Stap onder de halter en plaats deze boven in de rug / nek
3. Zorg dat je goed in het midden staat en plaats je handen op de markeringen van de halter
4. Ga met de voeten op schouder breedte staan
5. Pak de halter van de hangers en neem de ruimte voor de oefening
6. Zak rustig omlaag tot een hoek van 90 graden.
7. Duw jezelf weleer omhoog door je voeten op de vloer te drukken.



Oefening 2: Cable kick backs

1. Maak je enkel vast aan de kabel en plaats beide voeten op heup breedte
2. Pak het apparaat vast voor meer balans & kracht
3. Span je buik en onderrug aan om een Holling in je rug te voorkomen
4. Duw je been waaraan de kabel is bevestigd naar achter
5. Laat je been niet te hoog uitkomen, dan krijg je teveel druk op de onder rug



Oefening 3: Glute Brugde

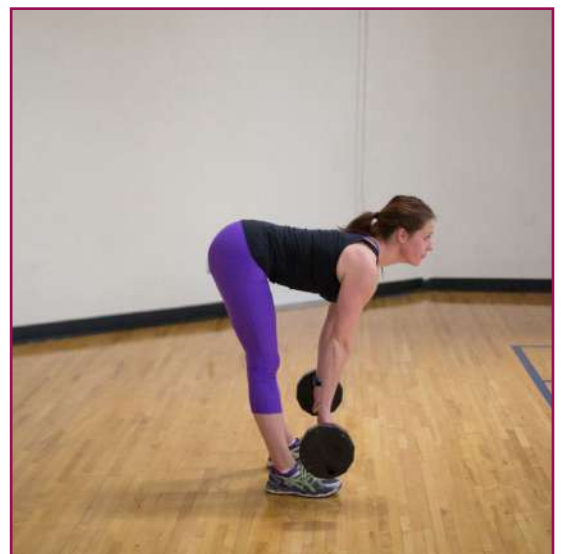
1. Leg een matje neer en ga op je rug liggen
2. Pin je schouderbladen vast in de mat en breng je heup omhoog
3. Span je buik en bilspieren aan en adem in
4. Breng je heup omhoog en span je bilspieren zo goed mogelijk aan
5. Adem uit en kom terug naar de uitgangspositie

Belangrijk: breng je heup zo hoog mogelijk.



Oefening 4: Stiff leg deadlift

1. Ga staan met een barbell in je handen op schouderbreedte.
2. Breng je billen naar achteren en borst naar voren, maak je rug iets holler dan de natuurlijke kromming.
3. Hou de knieën bijna gestrekt
4. Zak door totdat je een zo groot mogelijke rek op de hamstring voelt
5. Breng jezelf omhoog door je bekken naar voren te duwen en je rug recht te trekken
6. Herhaal



Oefening 5: Back extension

1. Stel het bankje zo in dat je heup boven het bankje uit komt.
2. Klem je benen en engels onderaan vast
3. Span je buik en bilspieren aan
4. Laat je zaken
5. Strek het lichaam tot in horizontale positie door het bovenlichaam op te heffen.



Oefening 6: Plank

1. Ga op je buik liggen en plaats je voeten 15 cm uit elkaar
2. Plaats je ellebogen onder je schouders
3. Span je buik en bil spieren aan en breng je heup omhoog
4. Houd je lichaam zo recht mogelijk
5. Hou dit vast!



Oefening 7: V-Up

1. Ga op een matje liggen met je rug op de vloer
2. Steek je handen recht omhoog
3. Breng je borst naar je bekken door de buik aan te spannen
4. Breng je bovenlichaam een stukje omhoog
5. Breng tegelijkertijd je benen omhoog en vorm zo een V met je benen & bovenlichaam.
6. Hou dit 1 a 2 sec vast
7. Breng je terug naar liggende positie



Cooling down:
Crosstrainer, fiets, loopband of stepper
Quickstart -> stand 5 -> 10 min

Het schema in een schema!

Trainingsdag 1 LEGS

Oefening	Sets	Herhalingen	Gewicht (ALGEMENE SCHATTING)
Kettlebell squat	5	10	12KG
Lunge met dumbbells	3	12 (beide kant)	5KG (beide kant)
Leg extension	3	12	30KG
Lying leg curl	3	12	25KG
Leg adduction	3	15	20KG
Calf raises	3	20	10KG (beide kant)

Trainingsdag 2 HIPS + ABS + BACK

Oefening	Sets	Herhalingen	Tijd (ALGEMENE SCHATTING)
Glute Brigde	3	20	
Donkey Kicks	3	15 (beide kant)	
Super(wo)man	3	12	
Back exstension	3	12	
Leg lifts	3	12	
Plank	3		45 sec
Side plank	3		25 sec

Trainingsdag 3 LEGS + HIPS + ABS + BACK

Oefening	Sets	Herhalingen	Gewicht/tijd (ALGEMENE SCHATTING)
Barbell squat	5	10	5KG (beide kant)
Cable kick backs	3	12 (beide kant)	20KG
Glute Brigde	3	12	
Stiff leg deadlift	3	12	2.5KG (beide kant)
Back extension	3	12	
Plank	3		45 sec
V-Up	3	10	



**Samen gaan we voor een
maximaal resultaat!**

**Bij vragen en of opmerkingen stuur me een
berichtje!**



06-18595385

RickFit

WOMEN