

Wordt

# BIKINIPROOF

Met deze simpele stappen  
Checklist

Bonus trainingsprogramma voor  
drie dagen






■ Drink voldoende water. 1 liter per 23kg lichaamsgewicht

■ Zorg voor voldoende slaap. Minimaal 8uur per nacht

■ Loop minimaal 10.000 stappen per dag

■ Zorg voor rust en ontspanning. Stress helpt niet bij een bikinibody. bijv. 10min meditatie

■ Ga trainen met gewichten en daag jezelf uit. Houd bij wat je doet en probeer de volgende keer te verbeteren



■ Doe max. 10min opwarmen voor de training in cardio

■ Train hard en durf de pijn op te zoeken

■ Begin de dag met een intentie. Hoe wil jij je vandaag voelen?

■ Wees jezelf de baas en luister niet naar die stem in je hoofd, die zegt dat jij het niet kan.

# Training DAG 1

## Gewicht

A Hip Trust 3x8

B Bulgarian Split Squat 3x12

B Single Leg Hiptrust 3x12

C Legpress 3x15

C Walking Lunges 3x20

D Standing Dumbbell Shoulder Press 3x12

D Stading Dubbell Side Raises 3x12

D Dubbell Bent Over Lateral Raises 3x20

E Front Lat Pulldown 3x10

E Bent Over Dumbbell Row 3x12

F Ab Wheel Rollouts 4x 12

3x8 betekend 3 sets met 8 herhalingen

Dezelfde letter betekend een superset. Dus deze doe je achter elkaar ipv eerst alle set en herhalingen.

# Training DAG 2

---

## Gewicht

A Deadlift 3x12

.....

B Barbell Truster 2x12

.....

B Defict Barbell Lunge 2x15

.....

B Barbell Jefferson Squat 2x15

.....

C Seated Cable Row 3x12

.....

C Dumbell Kickback 3x12

.....

C Seated Dumbbell Curl 3x12

.....

D Eccentric Pull Ups 2x6

.....

E Incline Sit Ups 2x12

.....

E Reverse Crunch 2x12

E Weighted Plank 3x30 sec.

# Training

# DAG 3

## Gewicht

- A Barbell Hip Trust 3x10 .....
- A Heels Elevated Goblet Squat 3x15 .....
- A Heels elevated Frog Pump 3x25 .....
- B Seated Dumbbell Shoulder Press 3x10 .....
- B Seated Side Raise 3x15 .....
- B Lying Dumbbell Press 3x12 .....
- C Incline Dumbbell Press 3x12 .....
- C Incline Dumbbell Rows 3x12 .....
- C Reverse Dumbbell Fly 3x15 .....
- D Rope Pushdown 3x15 .....
- D Cable Curls 3x15 .....
- D Rope Crunch 3x15 .....

# Training INFO



Houd bij wat je doet en daag jezelf uit. Het is de bedoeling dat je het aantal herhalingen **niet** haalt, dan train je zwaar genoeg.

Probeer de volgende keer een extra herhaling te halen. Dan boek je progressie. Of de volgende keer het zelfde gewicht maar een extra set met dezelfde herhalingen.

Durf de pijn op te zoeken. Het zijn de laatste herhalingen die het verschil maken niet de eerste.

*Corona bonus*

Home workouts





Doordat nu door het coronavirus de sportscholen gesloten zijn, betekend niet dat jij niet kan bewegen.

Op de volgende pagina vind je de home workouts. Heb je iets van gewichten of elastieken gebruik deze dan ook bij de oefeningen. Wees creatief en maak het zwaar voor jezelf.

Start met 3 sets en 10-12 herhalingen  
Bereid vervolgens uit van 12-15 herhalingen en voeg vervolgens een set extra toe.

Dus Week 1: 3 x 10-12 herhalingen

Week 2: 3 x 12-15 herhalingen

Week 3: 4 x 10-12 herhalingen

Week 4: 4 x 12-15 herhalingen

Week 5: 4 x 12-15 herhalingen

Week 6: 4x 15-18 herhalingen

Week 7: 5x 12-15 herhalingen

























Week 8: 5 x 12-15 herhalingen

week 9: 5 sets 15-18 herhalingen

Week 10: 4 sets 18-20 herhalingen

Kies van elke rij 2-3 workouts uit en doe deze zoals boven beschreven in het aantal sets en herhalingen.

Probeer minimaal vier keer te sporten per week.

Upper Body	Dip 	Pull-Up 	Horse Stance 	One-Arm Plank 	Pec 
Full Body	Jumping Jack 	Squat Jump 	Jump Rope 	High Knee 	Split Jump 
Core & Abs	Bicycle Crunch 	Crunch 	Side V-Up 	Dead Bug 	Toe -Touch 
Core & Abs	Plank 	Rolling Plank 	Reverse Crunch 	Scissors 	Mt. Climber 
Lower Body	Squat 	Lunge 	Side Lunge 	One-Leg RDL 	Hip Raise 