










Trainingsplan		Billen Challenge 30 dagen - 1						
Doel	Spiermassa opbouwen						<h1>Start 2 Stay Fit</h1>	
Startdatum	Tijd	4						Einddatum
Aanwijzingen	Ga jij de challenge aan? Werk 30 dagen lang 4 minuten per dag aan strakke, sterkere billen. Voer elke dag een nieuwe oefening uit begin bovenaan. deelname is geheel voor eigen risico.							
Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	
Hip bridge		Bilspieren - Quadriceps, Onderrug						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Met 2 seconden vasthouden bovenin.						
Reverse lunge, left		Quadriceps, Bilspieren - Hamstrings						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: start met linker been, beide kanten 4 sets.						
Abduction been liggend, links		Abductor						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Elke zijde 12 keer. 3 sets.						
Split squat, left		Quadriceps, Bilspieren - Benen						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Split squat, 3 seconden zakken, 1 seconde omhoog. 12 herhalingen 3 sets per been.						


One leg deadlift, rechts - KB		Hamstrings, Bilspieren, Onderrug						
	Set 1	10 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	10 x	kg					
	Set 4	10 x	kg					
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 4 sets per been.						


Sprint, duur		Benen						
	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 30 seconden 6 sets sprinten bijvoorkeur tegen een heuvel op.						


Hip thrust		Bilspieren - Quadriceps, Onderrug						
	Set 1	10 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	10 x	kg					
	Set 4	10 x	kg					
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 5 seconden vasthouden bovenin.						


Step up, links - Box		Quadriceps, Bilspieren - Benen						
	Set 1	15 x	kg					
	Set 2	15 x	kg					
	Set 3	15 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 15 herhalingen per been. 3 sets.						


Bird dog leg reps, links		Bilspieren - All Abs, Hamstrings						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 3 sets.						


Air squat		Quadriceps, Bilspiere - Benen, Onderrug						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 2 seconden vasthouden onderin.						


Side plank elbow foot star reps, right		Schuine buikspieren, Bilspiere						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 3 sets.						


Air squat sumo		Quadriceps - Bilspiere						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 1 seconde vasthouden onderin.						


Hip bridge		Bilspiere - Quadriceps, Onderrug						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Met 3 seconden vasthouden bovenin.						


Bulgarian split squat, right - DBs - Box		Quadriceps, Bilspiere - Benen						
	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: onderin 1 seconde vasthouden.						


Abduction been liggend, links		Abductor						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Elke zijde 18 keer. 3 sets.						


Hip bridge leg extension arms crossed, alternated		Bilspieren - Onderrug, Hamstrings						
	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	8 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 4 sets.						


Zijwaartse plank, rechts - MTN		Schuine buikspieren, Bilspieren						
	Set 1	30 s	kg					
	Set 2	30 s	kg					
	Set 3	30 s	kg					
	Set 4	30 s	kg					
	Set 5	30 s	kg					
	Notitie	Coach notitie: zijwaartse plank met de benen hoog per zijde 5 sets.						


Sprint, duur		Benen						
	Duur	00:00:40						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 40 seconden 6 sets sprinten bijvoorkeur tegen een heuvel op.						


Hip thrust		Bilspieren - Quadriceps, Onderrug							
	Set 1	30 x	kg						
	Set 2	30 x	kg						
	Set 3	30 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Step up, links - Box		Quadriceps, Bilspieren - Benen							
	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 3 sets..							


Abduction been liggend, links		Abductor							
	Set 1	25 x							
	Set 2	25 x							
	Set 3	25 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: elke zijde 3 sets.							


Split squat, left		Quadriceps, Bilspieren - Benen							
	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 4 seconden zakken, 2 seconden omhoog. 3 sets per been.							


Side plank elbow foot star time, right		All Abs, Rug							
	Set 1	15 s							
	Set 2	15 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 2 sets.							


Hip bridge één been liggend, rechts		Bilspieren - Onderrug						
	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 3 seconden vasthouden bovenin.						


Air squat		Quadriceps, Bilspieren - Benen, Onderrug						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4	10 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 4 seconden zakken, 4 seconden omhoog.						

Abduction been liggend, links		Abductor						
	Set 1	30 x						
	Set 2	30 x						
	Set 3	30 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: beide benen 2 sets.						

Reverse lunge, alternated		Quadriceps, Bilspieren						
	Set 1	24 x						
	Set 2	24 x						
	Set 3	24 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: benen afwisselen, 3 sets.						

Air squat sumo		Quadriceps - Bilspieren						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4	10 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 3 seconden zakken, 3 seconden omhoog.						

Zijwaartse plank, rechts - MTN		Schuine buikspieren, Bilspiieren						
	Set 1	40 s	kg					
	Set 2	40 s	kg					
	Set 3	40 s	kg					
	Set 4	40 s	kg					
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: beide kanten 4 sets.						

Hip thrust		Bilspiieren - Quadriceps, Onderrug						
	Set 1	100 x	kg					
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 100 herhalingen zo snel mogelijk, elke herhaling bovenin even vasthouden.						