

3-Daags trainingsplan voor drukke dames! 💪

Dit 3-daagse trainingsplan is speciaal voor vrouwen met een druk schema. Het is ontworpen om je in slechts 20 minuten per dag in topvorm te krijgen! Elke dag richt je je op een andere spiergroep, zodat je optimaal kunt trainen zonder uren in de sportschool te spenderen. Je kunt dit schema namelijk ook thuis doen!
Geen excuses, jij hebt het in je! 😉

Dag 1: Krachttraining voor je Hele Lichaam (20 min)
Focus: Benen, borst, triceps, core

- 3 sets van 12 squats
- 3 sets van 12 push-ups (op knieën of reguliere push-ups, afhankelijk van je niveau)
- 3 sets van 15 lunges per been
- 3 sets van 12 tricep dips (gebruik een bank of stoel)
- 2 sets van 30 seconden planken

Tip: Houd de rust tussen de sets kort (30-60 seconden) voor extra intensiteit!

Dag 2: Core & Conditie Boost (20 min)
Focus: Buikspieren, conditie, cardio

- 3 sets van 15 crunches
- 3 sets van 20 mountain climbers
- 2 sets van 30 seconden plank jacks (start in plankpositie, spring je voeten naar buiten en weer naar binnen)
- 3 sets van 20 leg raises
- 2 sets van 30 seconden hoge knieën (high knees)

Dag 3: Full-body Intensief (20 min)
Focus: Hele lichaam + schouders en armen

- 4 sets van 10 burpees
- 3 sets van 15 jump squats
- 3 sets van 10 tricep dips
- 3 sets van 12 shoulder presses (gebruik dumbbells of waterflessen als je geen gewichten hebt)
- 2 sets van 30 seconden high knees

Algemene Tips:

- Probeer de rust tussen de sets zo kort mogelijk te houden (30-60 seconden) om de intensiteit hoog te houden.
- Als je geen gewichten hebt voor de shoulder press, gebruik dan waterflessen of zelfs boeken.
- Dit plan is flexibel: als je het niet lukt om de trainingen op 3 achtereenvolgende dagen te doen, geen probleem! Doe de training op 3 dagen in de week en zorg voor een rustdag tussen de sessies.

Motivatie:
Blijf consistent en je zult al snel resultaat zien! 💪 Onthoud: je hebt geen uren nodig in de sportschool om een verschil te maken, gewoon door slim te trainen en je aan je plan te houden. Je kunt het! 🙌

Extra tip: Als je de trainingen echt wilt versnellen, probeer dan je voeding in lijn te brengen met je doelen. Een gezond dieet zal je resultaat ondersteunen en je lichaam sneller in shape krijgen voor de zomer! ☀️