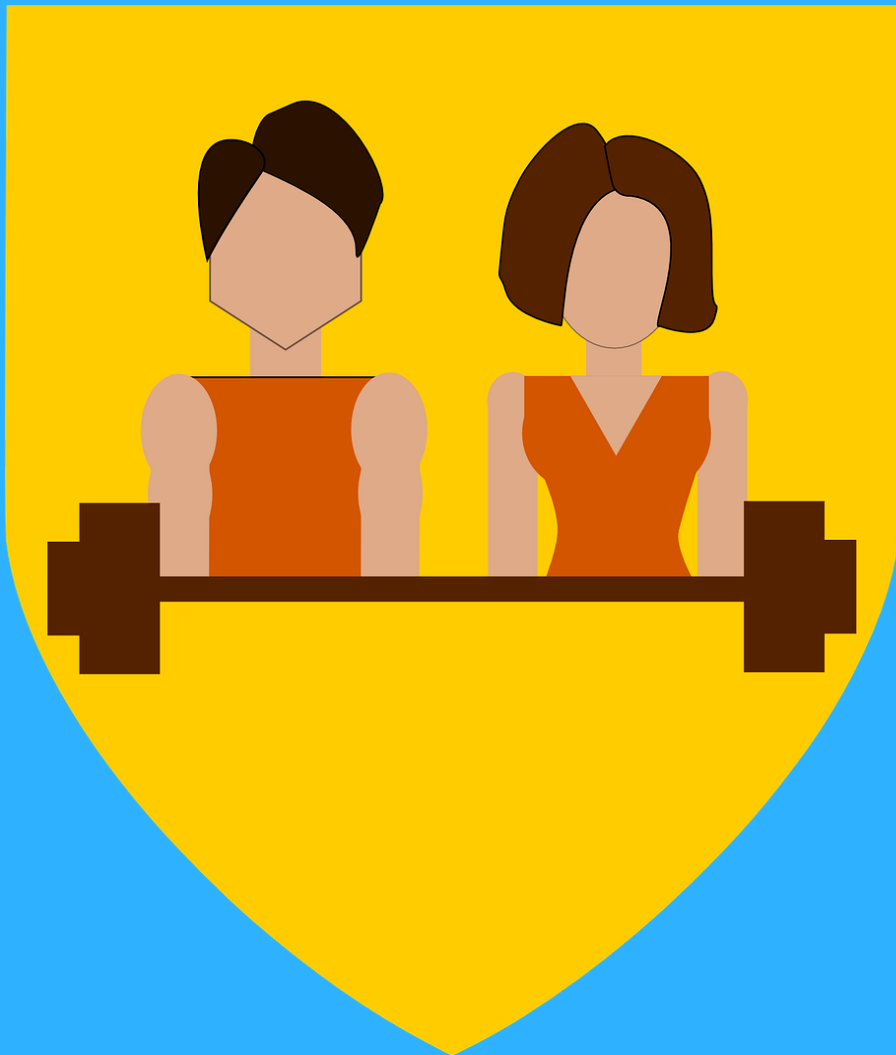
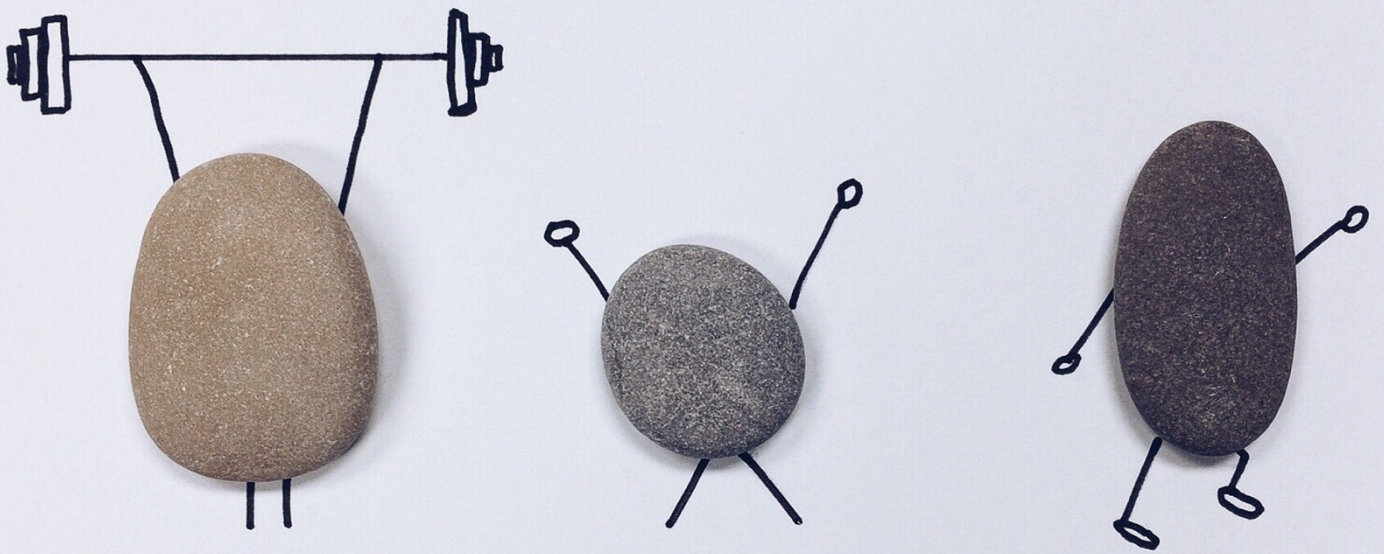


# J RELLAFIT

MAXIMALE KRACHT EN SPIERGROEI IN TWEE  
MAANDEN MET DEZE BEGINNERSSCHEMA'S



VOOR MANNEN & VROUWEN



---

# FULL-BODY TRAINING

---

## Beginner trainingsprogramma voor **3 dagen per week**

Als beginner kan je maximale progressie boeken met een full-body workout programma van 3 dagen per week. Je bent een beginner als je minder dan 12 maanden in de sportschool hebt getraind of hebt getraind zonder een specifiek plan.

Het full-body programma heeft twee verschillende trainingen (training A en B). Deze trainingen wissel je per week om en dat ziet er als volgt uit:

DAG	WEEK 1	DAG	WEEK 2
Maandag	<b>training A</b>	Maandag	<b>training B</b>
Dinsdag	rust	Dinsdag	rust
Woensdag	<b>training B</b>	Woensdag	<b>training A</b>
Donderdag	rust	Donderdag	rust
Vrijdag	<b>training A</b>	Vrijdag	<b>training B</b>
Zaterdag	rust	Zaterdag	rust
Zondag	rust	Zondag	rust

Zie je? Dat steekt best makkelijk in elkaar toch? Als beginner kan je met een goed trainingsplan flinke progressie boeken. Voordat we gaan laten zien hoe jouw full-body split eruit ziet, willen we graag nog even benadrukken dat deze split wordt gebruikt door al onze klanten die op beginnersniveau instappen in ons lifestyle traject. Het werkt! En zeg nou zelf, 3 dagen per week is toch minder dan je denkt om extreme resultaten te behalen?

---

# FULL-BODY TRAINING

---

## Training A

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Squat (of Leg-press)	3	8-10	2 minuten
Bench press	3	8-10	2 minuten
Rows	3	8-10	2 minuten

## Training B

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Deadlift	3	8-10	2 minuten
Pull-ups (of Lat-pulldown)	3	8-10	2 minuten
Shoulder press	3	8-10	2 minuten

Het beginners full-body trainingsprogramma bestaat uit de meest belangrijkste en efficiëntste oefeningen. De trainingen houden rekening met een juiste balans tussen de oefeningen, voldoende frequentie voor het trainen van iedere spiergroep per week voor een optimaal herstel & een uitstekend trainingsvolume. Het lijkt misschien heel erg weinig wat je wekelijks moet doen, maar onderzoek heeft uitgewezen dat beginners maar heel weinig trainingsvolume nodig hebben om maximaal resultaat te bereiken. Zelf zijn wij drie jaar geleden ook met dit programma begonnen met uitstekend resultaat!

Dit schema zal in combinatie met de juiste voeding zorgen voor het beste resultaat in combinatie. Je zal vast vragen hebben over deze trainingen, dus...

### Details en opmerkingen training A:

- De 'A' training legt de focus op de bovenbenen (Squat of Leg-press). De voorkeur gaat uit naar Squats, maar we kunnen ons ook voorstellen dat dit een lastige oefening is om mee te beginnen...
- Voor de bench press oefening raden wij de Flat Bench Press aan, maar je kan ook beginnen met de Incline Bench Press. Het is wel belangrijk om één oefening te kiezen en hieraan vast te houden.
- Voor de row oefening ben je vrij in het kiezen welke oefening je hierbij doet. Bent-over Barbell Rows of Seated Cable Rows zijn beide een uitstekende keuze :)

### Details en opmerkingen training B:

- De 'B' training legt de focus op de hamstring (Deadlift). Voor de deadlift bestaan veel verschillende varianten, maar wij raden aan om de 'conventional' Deadlift uit te voeren. (Kijk op youtube voor meer uitleg)
- Pull-ups raden wij aan voor de verticale pull oefening, maar als je deze (nog) niet kunt uitvoeren kan je deze prima vervangen door de Lat-pulldown!
- Voor de Shoulder press raden wij aan om de Dumbbell overhead press te doen.

---

# FULL-BODY TRAINING

---

## Focus eerst op de juiste houding...

Wat wij aanraden is om eerst de juiste techniek voor alle oefeningen onder controle te krijgen. Gebruik Youtube om alle oefeningen goed te bekijken. Maak je geen zorgen om het verhogen van je gewicht of het doen van meer oefeningen en setjes...

Een juiste techniek is én blijft prioriteit nummer 1. Nadat je aanvoelt dat je de oefeningen onder de knie hebt, is het tijd om jezelf te richten op constante progressie per training...

## Sets, herhalingen, gewicht en progressie

Voor iedere oefening die je doet, moet je hetzelfde gewicht blijven gebruiken in de sets die je uitvoert...

Om even een voorbeeld te geven: je doet de Bench press voor de eerste paar weken en je merkt dat 30 kilo het gewicht is wat je goed met een juiste techniek kunt uitvoeren voor 8-10 herhalingen. Gebruik die 30 kilo dan tijdens alle sets die je doet voor de Bench press.

Als je voor alle drie de sets met 30 kilo en een juiste techniek 8-10 herhalingen kunt uitvoeren, is het tijd om het gewicht in de volgende training te verhogen met 2,5 kilo of zelfs 5 kilo in het begin.

Progressie voor de andere oefeningen werkt op precies dezelfde manier. Als een beginner kan je grote stappen zetten tijdens iedere training en dit moet ook het hoofddoel worden voor iedere training die je doet!

## Laat je niet misleiden...

Tot slot willen we benadrukken hoe belangrijk het is om je vast te houden aan een goed trainingsplan. Als je kijkt naar een beginners plan is het noodzakelijk dat je niet iedere workout jezelf opblaast met een enorm aantal verschillende oefeningen, supersets, etc.

Meer is in dit geval niet beter en overtraining kan snel worden gecreëerd.

Beginners kunnen de meeste progressie per week boeken, dus maak hier ook gebruik van door op een juiste manier te trainen...

Yep, je leest het goed. Beginners kunnen het snelste kracht en spiermassa opbouwen. Het beste wat een beginner kan doen is trainen met een juiste balans voor iedere spiergroep, het juiste trainingsvolume, een hogere trainingsfrequentie per spiergroep, gewoon basic.

Hee... dit full-body programma sluit aan bij al deze bovenstaande punten, dus geef jezelf alvast een high-five en ga vandaag nog aan de slag!

**Nog 1 dingetje:** vergeet vandaag of morgen niet een selfie te maken, want over 2 maanden zie je er heel anders uit :)



---

# UPPER-LOWER TRAINING

---

## Beginner trainingsprogramma voor 4 dagen per week

Als je vier dagen in de week wilt trainen, is het een logische keuze om aan de slag te gaan met een upper-lower trainingsprogramma.

De upper-lower trainingsroutine brengt meer afwisseling in vergelijking met de full-body split. Hieronder zie je hoe de trainingen zijn opgebouwd over de week:

DAG	WEEK 1	DAG	WEEK 2
Maandag	<b>Upper A</b>	Maandag	<b>Upper A</b>
Dinsdag	<b>Lower A</b>	Dinsdag	<b>Lower A</b>
Woensdag	rust	Woensdag	rust
Donderdag	<b>Upper B</b>	Donderdag	<b>Upper B</b>
Vrijdag	<b>Lower B</b>	Vrijdag	<b>Lower B</b>
Zaterdag	rust	Zaterdag	rust
Zondag	rust	Zondag	rust

Je begint iedere training met 3 belangrijke oefeningen voor iedere spiergroep, ook wel compound oefeningen genoemd. Als je net begint met trainen, kan je het alleen houden bij deze oefeningen tijdens een training, maar als je iets meer wilt én kan doen, kan je de trainingen uitvoeren zoals op de volgende pagina staat beschreven...

---

# UPPER-LOWER TRAINING

---

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Flat Bench press	3	4-6	4 minuten
Seated cable row	3	4-6	4 minuten
Shoulder press	3	4-6	4 minuten
Bench press machine	2	8-10	2 minuten
Lat-pulldown	2	8-10	2 minuten
Lateral raises	2	8-10	2 minuten

## Upper training A

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Back squat	3	4-6	4 minuten
Romanian deadlift	3	4-6	4 minuten
Calf raises	3	8-10	1 minuut
Leg extension	2	8-10	1 minuut
Leg curl	2	8-10	1 minuut

## Lower training A

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Incline dumbbell press	3	4-6	4 minuten
Bent-over row	3	4-6	4 minuten
Military press	3	4-6	4 minuten
Bench press machine	2	8-10	1 minuut
One-arm Row	2	8-10	1 minuut
Shoulder press machine	2	8-10	1 minuut
Barbell curls	2	8-10	2 minuten
Tricep extension	2	8-10	2 minuten

## Upper training B

OEFENING	SETS	HERHALINGEN	RUST
Leg press	3	6-8	4 minuten
Hack squat of Dumbbell Lunges	3	6-8	4 minuten
Calf raises	3	10-12	2 minuten
Leg extension	2	8-10	1 minuut
Leg curl	2	8-10	1 minuut
Woodchopper	3	8-10	1 minuut
Abs cable crunches	3	8-10	1 minuut

## Lower training B

---

# UPPER-LOWER TRAINING

---

## Focus eerst op de juiste houding...

Wat wij aanraden is om eerst de juiste techniek voor alle oefeningen onder controle te krijgen. Gebruik Youtube om alle oefeningen goed te bekijken. Maak je geen zorgen om het verhogen van je gewicht of het doen van meer oefeningen en setjes...

Een juiste techniek is én blijft prioriteit nummer 1. Nadat je aanvoelt dat je de oefeningen onder de knie hebt, is het tijd om jezelf te richten op constante progressie per training...

## Sets, herhalingen, gewicht en progressie

Voor iedere oefening die je doet, moet je hetzelfde gewicht blijven gebruiken in de sets die je uitvoert...

De trainingen beginnen met zware oefeningen tussen de 4-6 herhalingen. Tijdens de eerste weken moet je inschatten welk gewicht je hierbij kan uitvoeren per oefening. Je mag het gewicht pas verhogen als je voor alle sets per oefening 6 herhalingen kan doen met een perfecte techniek.

De andere oefeningen die later in de training komen, focussen meer op hypertrofie training (dit hoef je voor nu niet te onthouden). Hierbij gaat het erom dat je spieren een lange 'tijd onder spanning' ervaren. Ook bij deze oefeningen is het van belang om pas het gewicht te verhogen als je voor alle sets bij een bepaalde oefening hetzelfde aantal herhalingen kunt doen!

## Laat je niet misleiden...

Tot slot willen we benadrukken hoe belangrijk het is om je vast te houden aan een goed trainingsplan. Als je kijkt naar een beginners plan is het noodzakelijk dat je niet iedere workout jezelf opblaast met een enorm aantal verschillende oefeningen, supersets, etc.

Meer is in dit geval niet beter en overtraining kan snel worden gecreëerd.

Beginners kunnen de meeste progressie per week boeken, dus maak hier ook gebruik van door op een juiste manier te trainen...

Yep, je leest het goed. Beginners kunnen het snelste kracht en spiermassa opbouwen. Het beste wat een beginner kan doen, is trainen met een juiste balans voor iedere spiergroep, het juiste trainingsvolume, een hogere trainingsfrequentie per spiergroep, gewoon basic.

Hee... dit upper-lower programma sluit aan bij al deze bovenstaande punten, dus geef jezelf alvast een high-five en ga vandaag nog aan de slag! (Doordat je aan het begin van de training werkt met herhalingen tussen 4-6, kan je meer oefeningen toevoegen tijdens de training).

**Nog 1 dingetje:** vergeet vandaag of morgen niet een selfie te maken, want over 2 maanden zie je er heel anders uit :)