TRAININGSSCHEMA VOOR GEVORDERDEN

Meer kracht, uithoudingsvermogen en gerichte vooruitgang

Het 5-daagse trainingsschema voor gerichte spieropbouw

Een gestructureerd trainingsschema helpt ervaren krachtsporters om spiergroepen gericht te trainen en op lange termijn vooruitgang te boeken. Naarmate de trainingservaring toeneemt, worden een passende belasting, oefenkeuze en voldoende herstel steeds belangrijker.

Deze 5-daagse split verdeelt krachttraining over verschillende spiergroepen. Het schema combineert basisoefeningen met aanvullende isolatieoefeningen en vormt een basis voor verdere spier- en krachtopbouw.

Belangrijk: dit schema heeft een hoog trainingsvolume en is bedoeld voor ervaren sporters. Pas het aantal sets, de gewichten en trainingsdagen aan je persoonlijke belastbaarheid aan.

5-DAAGSE SPLIT – TRAININGSOVERZICHT

DAG 1 – BORST EN TRICEPS

Oefening	Sets	Herhalingen
Bankdrukken met halterstang	5	6–8
Schuin bankdrukken met dumbbells	4	8–10
Dips	4	8–10
Cable flyes	3	12–15
Triceps pushdown aan de kabel	4	10–12
French press met EZ-stang	3	10–12

Trainingsfocus: Borstspieren en triceps met een combinatie van samengestelde drukoefeningen en aanvullende isolatieoefeningen.

DAG 2 – RUG EN BICEPS

Oefening	Sets	Herhalingen
Conventionele deadlift	5	5
Pull-ups	4	8–12
Roeien met halterstang	4	8–10
Lat pulldown met smalle parallelgreep	3	10–12
Biceps curls met halterstang	4	8–10
Hammer curls met dumbbells	3	10–12

Trainingsfocus: Rugbreedte, rugdikte en biceps. Zorg bij alle trekoefeningen voor een stabiele houding en gecontroleerde bewegingen.

DAG 3 – BENEN EN KUITEN

Oefening	Sets	Herhalingen
Squats met halterstang	5	6–8
Leg press	4	10
Roemeense deadlift	4	8–10
Lunges	3	12 per been
Leg curl	3	12
Staande calf raises	5	15

Trainingsfocus: Quadriceps, hamstrings, bilspieren en kuiten. Let bij squats en Roemeense deadlifts extra op een correcte techniek.

DAG 4 – SCHOUDERS EN BUIK

Oefening	Sets	Herhalingen
Schouderdrukken met halterstang	5	6–8
Zijwaarts heffen met dumbbells	4	12
Voorovergebogen zijwaarts heffen	4	12
Front raises aan de kabel of met dumbbells	3	12
Crunches met extra gewicht	4	20
Hangend benen heffen	4	15
Plank	3	60–90 seconden

Trainingsfocus: Voorste, zijdelingse en achterste schouderspieren en de stabiliteit van de rompspieren.

DAG 5 – ARMEN EN INDIVIDUELE ZWAKKE PUNTEN

Oefening	Sets	Herhalingen
Bankdrukken met smalle greep	4	8–10
Biceps curls met EZ-stang	4	8–10
Triceps pushdown met touw	3	12
Concentratiecurls	3	12
Dips aan brug of bank	3	12
Hammer curls aan de kabel	3	12
Individuele aanvullende oefeningen	1	naar behoefte

Trainingsfocus: Gerichte armtraining en verbetering van individuele zwakke punten. Plan het extra trainingsvolume zorgvuldig omdat biceps en triceps ook op andere dagen worden belast.

BELANGRIJKE TRAININGSREGELS VOOR GEVORDERDEN

Rust tussen sets: Bij zware basisoefeningen zijn 2–3 minuten of langere pauzes vaak zinvol. Bij lichtere isolatieoefeningen kan 60–120 seconden voldoende zijn.

Progressieve overbelasting: Probeer je prestaties op lange termijn te verbeteren, bijvoorbeeld met extra herhalingen, hogere gewichten of een betere uitvoering.

Eiwitinname: Voor veel krachtsporters is circa 1,4–2,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag een bruikbare richtlijn.

Slaap: Streef naar 7–9 uur slaap per nacht. Voldoende herstel ondersteunt prestaties en trainingsaanpassingen.

Herstelweken: Bij aanhoudende vermoeidheid of na intensieve trainingsperiodes kan een tijdelijke vermindering van trainingsvolume of intensiteit zinvol zijn.

Trainingsplanning: Vijf trainingsdagen hoeven niet direct op elkaar te volgen. Extra rustdagen tussen de trainingen kunnen nuttig zijn.

TRAININGSVOLUME EN SPIEROPBOUW – WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Het optimale aantal trainingssets per spiergroep hangt onder meer af van ervaring, intensiteit en herstelvermogen. Meer trainingsvolume leidt niet automatisch tot betere resultaten. Lees het wetenschappelijke artikel over trainingsvolume op de Drachensang Academy.

CONCLUSIE – SPIEROPBOUW MET EEN 5-DAAGSE SPLIT

Een 5-daagse split helpt ervaren krachtsporters verschillende spiergroepen gericht te trainen. Voor blijvende vooruitgang zijn een passende belasting, correcte techniek en voldoende herstel essentieel. Train regelmatig en pas het schema aan je eigen mogelijkheden aan.

Meer informatie: Bodybuilding · Spieropbouw · Herstel

TRAININGSDAGBOEK – DAG 1 – BORST EN TRICEPS

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____

Noteer per set het gebruikte gewicht en de uitgevoerde herhalingen. Bij oefeningen met lichaamsgewicht kun je “LG” invullen.

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Bankdrukken met halterstang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Schuin bankdrukken met dumbbells	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Dips	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Cable flyes	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Triceps pushdown aan de kabel	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Triceps pushdown aan de kabel	4	_____	_____	_____
French press met EZ-stang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Dagvorm / vooruitgang / volgende aanpassing:

_____

_____

_____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 2 – RUG EN BICEPS

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____

Noteer per set het gebruikte gewicht en de uitgevoerde herhalingen. Bij oefeningen met lichaamsgewicht kun je “LG” invullen.

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Conventionele deadlift	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Pull-ups	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Roeien met halterstang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Lat pulldown met smalle parallelgreep	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Biceps curls met halterstang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Biceps curls met halterstang	4	_____	_____	_____
Hammer curls met dumbbells	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Dagvorm / vooruitgang / volgende aanpassing:

_____

_____

_____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 3 – BENEN EN KUITEN

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____

Noteer per set het gebruikte gewicht en de uitgevoerde herhalingen. Bij oefeningen met lichaamsgewicht kun je “LG” invullen.

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Squats met halterstang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Leg press	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Roemeense deadlift	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Lunges	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Leg curl	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Staande calf raises	1	_____	_____	_____

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Staande calf raises	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____

Dagvorm / vooruitgang / volgende aanpassing:

_____

_____

_____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 4 – SCHOUDERS EN BUIK

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____

Noteer per set het gebruikte gewicht en de uitgevoerde herhalingen. Bij oefeningen met lichaamsgewicht kun je “LG” invullen.

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Schouderdrukken met halterstang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
	5	_____	_____	_____
Zijwaarts heffen met dumbbells	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Voorovergebogen zijwaarts heffen	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Front raises aan de kabel of met dumbbells	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Crunches met extra gewicht	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Crunches met extra gewicht	4	_____	_____	_____
Hangend benen heffen	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Plank	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Dagvorm / vooruitgang / volgende aanpassing:

_____

_____

_____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 5 – ARMEN EN INDIVIDUELE ZWAKKE PUNTEN

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____

Noteer per set het gebruikte gewicht en de uitgevoerde herhalingen. Bij oefeningen met lichaamsgewicht kun je “LG” invullen.

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Bankdrukken met smalle greep	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Biceps curls met EZ-stang	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
	4	_____	_____	_____
Triceps pushdown met touw	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Concentratiecurls	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Dips aan brug of bank	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____
Hammer curls aan de kabel	1	_____	_____	_____
	2	_____	_____	_____
	3	_____	_____	_____

Oefening	Set	Gewicht (kg)	Herh./tijd	Notities
Individuele aanvullende oefeningen	1	_____	_____	_____

Dagvorm / vooruitgang / volgende aanpassing:

_____

_____

_____

TRAININGSVOORTGANG – 8 WEKEN

Houd trainingsdagen, prestaties en herstel bij. Pas de omvang aan als dat nodig is.

Week	Trainingsdagen	Vooruitgang / observaties
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
6	_____	_____
7	_____	_____
8	_____	_____

PERSOONLIJKE NOTITIES

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____