

Basis schema Pro-band long

Dit is het basis schema om te trainen met de pro-band long. Het bevat oefeningen voor je bovenlichaam, onder lichaam en core. Ben je niet gewend om met de pro-bands te trainen start dan week 1 met minimale lichte weerstand elastiek

Oefeningen Onderlichaam: Bij kracht oefeningen is de aanzet rustig (2 sec) en de teruggaande beweging ook (2 sec)

Oefening:	Week 1 W: 60 %	Week 2 W: 60 %	Week 3 W: 60 %	Week 4 W: 60 %	Week 5 W: 60 %	Week 6 W 70 %	Week 7 W 70 %	Week 8 W 70 %	Week 9 W 70 %	Week 10 W 70 %
1. Squat met Pull 2 armen Video: https://youtu.be/vxU-w0TdtcQ PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
2. Deadlift Video: https://youtu.be/i7IV7zvsl5A PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
3. Single leg deadlift Video: https://youtu.be/z2w8bVeDHPE PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

Oefeningen Bovenlichaam:

Oefening:	Week 1 W: 60 %	Week 2 W: 60 %	Week 3 W: 60 %	Week 4 W: 60 %	Week 5 W: 60 %	Week 6 W 70 %	Week 7 W 70 %	Week 8 W 70 %	Week 9 W 70 %	Week 10 W 70 %
4. Shoulderpress 1 arm Video: https://youtu.be/ytNGT2BtShE PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
5. Triceps pres down 2 armen Video: https://youtu.be/pmFIR842oNo PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
6. Biceps curl 2 armen Video: https://youtu.be/RMCRHTjszuo PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min

Basis schema Pro-band long



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Oefeningen Core:

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

Oefening:	Week 1 W: 60 %	Week 2 W: 60 %	Week 3 W: 60 %	Week 4 W: 60 %	Week 5 W: 60 %	Week 6 W 70 %	Week 7 W 70 %	Week 8 W 70 %	Week 9 W 70 %	Week 10 W 70 %
7. Backhand 2 armen (beide kanten) Video: https://youtu.be/cLDVewFETAY PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min
8. Squat anti rotatie Video: https://youtu.be/30Vhrgd8NhQ PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min

PerformanceTrainers.nl

Train to Improve



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Basis schema Pro-band long

Uitvoering, afhankelijk van doelstelling

UITHOUDINGSVERMOGEN:

4 series 15-25 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-40% 1RM

Tempo: Langzaam

HYPERTROFIE:

3-5 series 8-12 reps

Rust: 1.5-2 min.

Gewicht: 60-70-80% 1RM

Tempo: Langzaam

SNELKRACHT:

3-5 series 10 reps in 10 sec.

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 60-70% 1RM

Tempo: Hoog

EXPLOSIVITEIT:

3-5 series 3-6 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-60% 1RM

Tempo: Zeer hoog

Basis schema Pro-band long

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

1. Squat met pull 2 armen + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/vxU-w0TdtcQ>

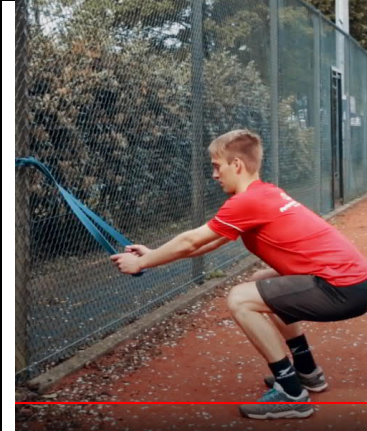
Omschrijving

Tijdens de squat met pull 2 armen met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Zak goed met je billen naar achteren
- Houdt de knieën uit elkaar
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)
- Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen en trek de pro-band op navel hoogte naar je toe
- Houdt spanning op de pro-band



2. Deadlift + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/i7IV7zvsI5A>

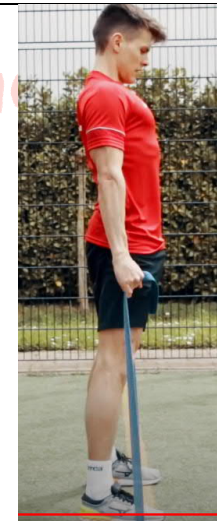
Omschrijving

Tijdens de deadlift met de pro-bands long train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de pro-bands long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga met de heupen naar achteren en bovenlichaam naar voren totdat je spanning hebt op je hamstring
- Houdt de knieën stabiel
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)



Basis schema Pro-band long

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

3. Single leg deadlift pull + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/z2w8bVeDHPE>

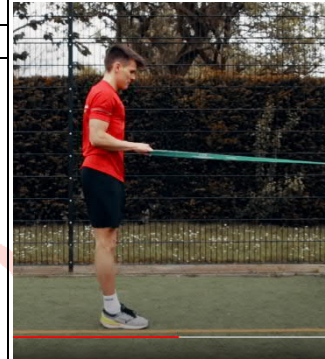
Omschrijving

Tijdens de deadlift met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Zwaai het been naar achteren totdat je spanning hebt op je hamstring
- Houdt de knieën van je standbeen stabiel
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)
- Trek de pro-band long bij het omhoog komen op navel hoogte naar je toe



4. Shoulderpress 1 arm + pro-band long

<https://youtu.be/ytNGT2BtShE>

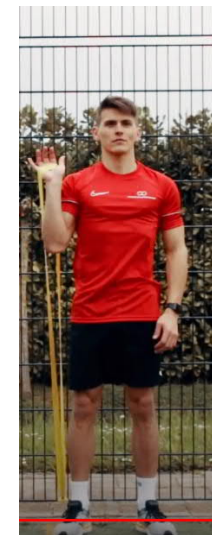
Omschrijving

Tijdens de shoulderpress 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel
- Pak met 1 hand de pro-band vast ter hoogte van je schouder
- Strek de arm uit naar boven
- Houdt de romp stabiel (trek rug niet hol of kantel naar de zijkant)





PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Basis schema Pro-band long

Oefeningen, nader toegelicht

5. Triceps press down 2 armen + pro-band long

<https://youtu.be/pmFIR842oNo>

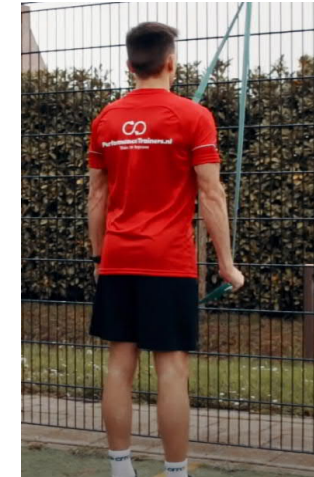
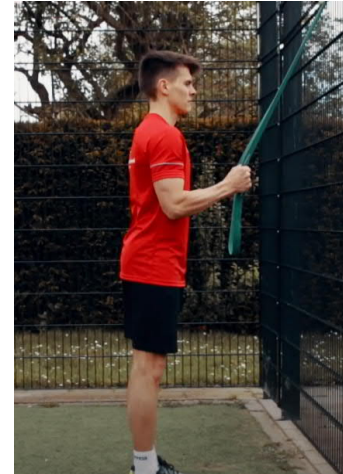
Omschrijving

Tijdens de triceps press down 2 armen + pro-band long train je vooral arm spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek boven hoofd hoogte
- Pak met 2 handen de pro band vast
- Trek de pro-band naar beneden totdat de handen naast de heupen zijn en de ellebogen gestrekt



6. Biceps curl 2 armen + Pro-Bands long

<https://youtu.be/RMCRHTiszuo>

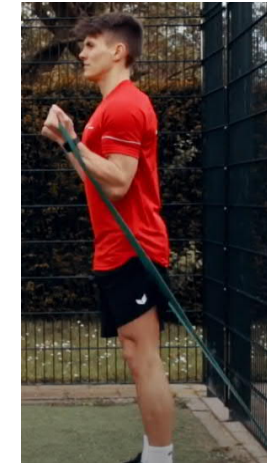
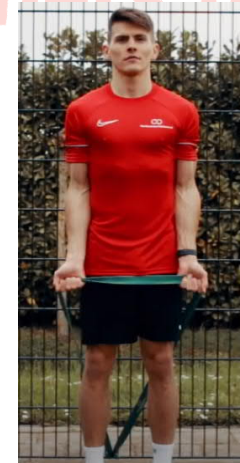
Omschrijving

Tijdens de Front raise 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel
- Pak met 2 handen de pro-band vast
- Trek de pro-band naar voren omhoog door de ellebogen te buigen
- Laat de pro-band weer rustig zakken tot de hoogte van de heupen



Basis schema Pro-band long

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

7. Backhand 2 armen + pro-band long

<https://youtu.be/cLDVewFETAY>

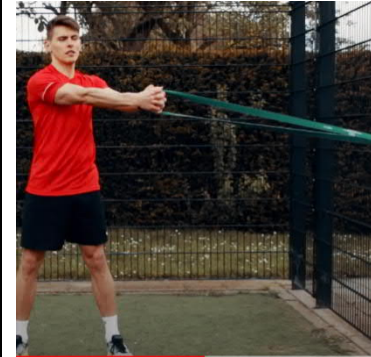
Omschrijving

Tijdens de backhand + pro-band long train je vooral buik en rug spieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de arm spieren mee

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek net onder schouder hoogte
- Pak met 2 handen de pro band vast start met de handen ter hoogte van de schouder
- Draai vanuit de romp totdat de handen net voorbij de andere schouder zijn
- Probeer de heupen stil te houden en niet mee te laten draaien



8. Squat met anti rotatie + Pro-Bands Long

<https://youtu.be/30Vhrgd8NhQ>

Omschrijving

Tijdens de squat met de pro-band train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Zak goed met je billen naar achteren
- Houdt de knieën uit elkaar
- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)
- Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen
- Houdt spanning op de pro-band
- Houdt de romp stabiel

