



## 5 trainingsschema's voor sterke en gespierdere benen!

### Trainingsschema 1: de allround workout voor je benen

Dit is een allround workout die elke spier in je benen target:  
bovenbenen, onderbenen en billen.

Oefening	Aantal reps
Leg press	4 – 6
Leg curl machine	8 – 12
Hip thrust	8 – 12
Calf press machine	8 – 12
Barbell squat	Max.

### Trainingsschema 2: allround met alleen een barbell (handig voor thuis)

Dit is wederom een allround trainingsschema die wordt  
uitgevoerd met alleen een barbell. Handig als je thuis niet de  
beschikking hebt over allerlei gym apparaten; alles wat je nodig  
hebt is een stang.

Oefening	Aantal reps
Barbell squat	4 – 6
Romanian deadlift	8 – 12
Hip thrust	8 – 12
Walking barbell lunges	8 – 12
Standing calf barbell raises	Max.



## Trainingschema 3: focus op de bovenbenen

Deze workout richt zich op de spieren in je bovenbeen: de quadriceps en hamstrings.

Oefening	Aantal reps
Dumbbell squat	4 – 6
Abductor	8 – 12
Adductor	8 – 12
Leg curl machine	8 – 12
Leg press	Max.

## Trainingschema 4: focus op de onderbenen

Dit trainingsschema richt zich voornamelijk op de spier in je onderbeen: de kuitspier.

Oefening	Aantal reps
Walking lunges	4 – 6
Standing calf raises	8 – 12
Calf press machine	8 – 12
Lunges	8 – 12
Leg press (toes press)	Max.



## Trainingsprogramma 5: focus op de billen

De laatste van de 5 workouts richt zich speciaal op de billen, inclusief een deel van de hamstrings.

Oefening	Aantal reps
Barbell squat front	4 – 6
Hip thrust	8 – 12
Kettlebell swings	8 – 12
Cable Kickbacks	8 – 12
Deep squats (lichaamsgewicht)	Max.

Deze workouts hebben een redelijk lange houdbaarheid. Ik merk na 8 tot 10 weken nog steeds dat ik spierpijn krijg na de uitvoering ervan. Wanneer ik de focus een bepaalde periode puur op mijn benen wil hebben voer ik deze workouts 2 keer per week uit.

Zorg ervoor dat je jezelf blijft uitdagen door het gewicht continue naar boven bij te stellen. Het uitgangspunt blijft wel ten alle tijden dat je de rep range bij elke oefening blijft raken.

Let bij het uitvoeren van de oefeningen goed op je techniek. Zeker bij de eerste, zware oefeningen kan een gebrekkige techniek tot overcompensatie en blessures leiden.