

Beginnen met krachttraining

Word sterker, veilig en stap voor stap: waarom kracht belangrijk is, de basisoefeningen, een beginnersprogramma thuis of in de sportschool, vooruitgang, herstel, voeding en gemotiveerd blijven.

E-BOOK · A4

- Basisoefeningen stap voor stap uitgelegd
- Programma van 12 weken voor thuis of sportschool
- Trainingslogboek en voortgangstracker

Beginnen met krachttraining

Word sterker, veilig en stap voor stap: waarom kracht belangrijk is, de basisoefeningen, een beginnersprogramma thuis of in de sportschool, vooruitgang, herstel, voeding en gemotiveerd blijven.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie over krachttraining voor gezonde volwassenen. Het is geen medisch advies. Overleg met je huisarts voordat je begint als je gezondheidsproblemen of blessures hebt, zwanger bent of lange tijd niet hebt gesport. Stop met een oefening bij scherpe pijn, duizeligheid of pijn op de borst. Overweeg een les bij een gediplomeerde trainer of fysiotherapeut om de techniek goed te leren.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom sterker worden?	5
2. De basis	6
3. De warming-up	7
4. De basisoefeningen	8
5. Thuis of in de sportschool?	10
6. Je programma van 12 weken	11
7. Vooruitgang	13
8. Herstel, voeding en slaap	14
9. Gemotiveerd blijven	15
Werkbladen	16
Tot slot	21