

# Trainingsschema voor beginners

7-dagen-weekschema · Full body & cardio · voor thuis, zonder ervaring

Welkom bij AsVIVA! Dit schema brengt je in je eerste weken veilig in beweging – met korte, haalbare sessies. Twee kracht- en twee cardiodagen per week zijn ruim voldoende voor de start. Belangrijk is niet hoe hard je traint, maar **dat je volhoudt**. Aan de slag!

## JOUW TRAININGSWEEK

| DAG | FOCUS   | TRAINING                        | DUUR   |
|-----|---------|---------------------------------|--------|
| Ma  | Cardio  | Stevig wandelen / loopband      | 25 min |
| Di  | Kracht  | Full body – Workout A           | 25 min |
| Wo  | Herstel | Rekken & mobiliteit             | 15 min |
| Do  | Cardio  | Ontspannen intervallen          | 20 min |
| Vr  | Kracht  | Full body – Workout B           | 25 min |
| Za  | Actief  | Wandeling / ontspannen beweging | 30 min |
| Zo  | Rustdag | Herstellen & bijtanken          | —      |

### WARMING-UP · 5 MIN

- Rustig wandelen op de plaats
- Arm- & heupcirkels, elk 10x
- 10 kniebuigingen zonder gewicht

### COOLING-DOWN · 5 MIN

- Bovenbenen & kuitrekken
- Borst & rug openen
- elk 20–30 sec. vasthouden, rustig ademen

**5 %**  
WELKOM

Jouw persoonlijke kortingscode wacht in je bevestigings-e-mail – in te wisselen op je **eerste bestelling** in de AsVIVA-shop. Rust je training uit met de passende uitrusting.

## WORKOUT A · DINSDAG

2-3 RONDES · 60 SEC. RUST TUSSEN DE RONDES



### Squats

Benen & billen  
12 herh.



### Lunges

Benen & balans  
10 per been



### Crunches

Buik  
12 herh.



### Knie-push-ups

Borst & armen  
8-10 herh.



### Plank

Romp / Core  
20-30 sec.



### Uitlopen

rustig op de plaats  
2 min.

## WORKOUT B · VRIJDAG

2-3 RONDES · 60 SEC. RUST TUSSEN DE RONDES



### Bekkenheffen

Billen & onderrug  
15 herh.



### Standweegschaal

Achterzijde & balans  
10 per zijde



### Superman

Rugstrekker  
12 herh.



### Stoel-dips

Triceps  
10 herh.



### Zijwaartse plank

Zijdelingse romp  
15-20 sec./zijde



### Uitlopen

rustig op de plaats  
2 min.

### CARDIO JUIST DOSEREN

- Kies het tempo zo dat je nog kunt **praten**.
- AsVIVA-loopband: 4-6 km/h, lichte helling.
- Liever vaak kort dan zelden lang.

### 5 TIPS VOOR DE START

- 2-3 sessies per week zijn voldoende.
- Drink voldoende water.
- Bouw het langzaam op – week na week.
- Vorm voor tempo: voer de oefening netjes uit.
- Luister naar je lichaam, gun jezelf rust.

### Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen  
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · [asviva.nl](https://www.asviva.nl)

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel je arts voordat je met de training begint – in het bijzonder bij al bestaande aandoeningen, blessures of langdurige inactiviteit. Het trainen is op eigen verantwoordelijkheid.

Nu naar de AsVIVA-shop →