

VOOR VADERS DIE ECHT WILLEN TRAINEN

DE STRONGDAD RESET.

STERKER. FITTER. THUIS.

STERKER WORDEN.
ZONDER GYM.

3 complete thuistrainingen.
Een opbouw die bij je past.
Voeding en energie voor
het echte vaderleven.

26 OEFENINGEN & VARIANTEN



[KLIK EN GA DIRECT NAAR JE ONDERDEEL](#)

Jouw route.

START & ACHTWEKENPLAN	3
UITVOERING, OPBOUW & WARMING-UP	5
TRAINING A / BASIS & KRACHT	9
TRAINING B / BENEN & ROMP	11
TRAINING C / SCHOULDERS & CORE	14
KETTLEBELL & KORTE ROUTE	15
26 OEFENINGEN MET UITLEG	17
VOEDING, HERSTEL & VOLHOUDEN	43
TRACKER & TRAININGSLOG	53
NA ACHT WEKEN & BRONNEN	55

Tip: de oefenkaartjes in de trainingen zijn ook aanklikbaar. Klik onderaan op STRONGDAD RESET om hier terug te komen.

PRAKTISCH VOOR JE DAG

Sterker thuis. Op jouw niveau.

Dit is een trainingsgids voor volwassen vaders. Je kiest oefeningen die passen bij je huidige kracht en bouwt ze uit.

Wat zit erin?

Drie complete thuistrainingen, 26 oefeningen en varianten, duidelijke aantallen en een optionele kettlebell-uitbreiding. Plan meestal 25-40 minuten, inclusief opwarmen; drie rondes kunnen langer duren.



Wat heb je nodig?

Een vrije vloer, een mat of handdoek, een stevige stoel zonder wielen tegen een muur en een vast aanrecht. Een kettlebell is optioneel en staat apart uitgelegd.

Eerst passend, dan zwaarder

Begin met één ronde als je lang niet hebt getraind. Kies een variant waarmee je het lage aantal netjes haalt en nog ongeveer twee herhalingen over zou hebben. Je hoeft niet eerst sterk te zijn om te starten.

Train met aandacht

Spierinspanning mag, scherpe pijn of gewrichtspijn niet. Stop bij duizeligheid of onwel worden. Bij drukkende borstpijn of ernstige benauwdheid: stop en zoek direct medische hulp.

Wanneer afstemmen?

Overleg bij ziekte, blessures, recente operatie of twijfel met huisarts of fysiotherapeut. Dit is algemene informatie, geen persoonlijk medisch of voedingsadvies.

DE HELE OPBOUW OP ÉÉN PAGINA

Acht weken. Eén overzicht.

Je doet A, B en C één keer per week, bijvoorbeeld ma / wo / vr. Houd bij voorkeur een rustdag tussen krachtsessies. Kies je startvariant per oefening; de kalender dwingt geen niveau af.

Weken	Rondes per training	Concrete opdracht
1-2	1 ronde bij herstart; anders 2	Begin onderaan het bereik. Kies varianten waarmee alle herhalingen netjes lukt.
3-4	2 als je herstelt; anders blijf op 1	Voeg bij >2 herhalingen één herhaling toe. Bij houdingen: 5 sec erbij tot de bovengrens.
5-6	2	Bovengrens twee sessies gehaald met reserve? Probeer één moeilijkere variant en begin weer laag.
7-8	2; optioneel 3	Kies óf een extra ronde óf een zwaardere variant. Vergelijk je log met je begin; geen uitputtingstest.



Voorbeeld: knee push-up $2 \times 8 \rightarrow 2 \times 9 \rightarrow \dots \rightarrow 2 \times 12$. Na twee beheerste sessies probeer je 3-5 gewone push-ups. Kun je er nog geen 6 netjes? Gebruik voor de werksets nog knieën of een verhoogde steun.

Acht weken geven structuur, geen deadline. Je mag een fase herhalen. Houd de bewegingen herkenbaar zodat je vooruitgang kunt meten.

BORST, ARMEN EN SCHOUDERS

Van muur naar gewone push-up.

Een logische route met een keuze in het midden. Verhoogde en knee push-ups overlappen in moeilijkheid: de hoogte van je steun maakt veel uit.



1 / Muur-push-up

6-12 herhalingen / rust 60-90 sec



2 / Verhoogde push-up

6-12 herhalingen / rust 60-90 sec



3 / Knee push-up

6-12 herhalingen / rust 60-90 sec



4 / Push-up

6-12 herhalingen / rust 60-90 sec

Naar de volgende stap? Haal bij twee sessies 2 x 12 met controle en reserve. Test dan een paar herhalingen van de volgende variant. Haal je nog geen 6? Houd je oude variant voor de werksets.

Je hoeft niet alle vier te doen. Kies één push-upvariant voor A en B en noteer welke hoogte of houding je gebruikt.

ZES OEFENINGEN / VOLGORDE 1 TOT EN MET 6

Training A / basis & kracht

6 min opwarmen • rondes: zie p. 4 • 90-120 sec tussen rondes

Gebruik per vak één variant. Tik op een plaatje voor de volledige uitleg.

01

Squat

**8-12 herhalingen**

Rust: 60-75 sec

Start: stoel-squat. Extra: goblet squat.

02

Push-up: jouw variant

**6-12 herhalingen**

Rust: 60-90 sec

Muur, verhoogd, knieën of gewone push-up.

03

Glute bridge

**8-15 herhalingen**

Rust: 45-60 sec

Verder: single-ler., 10 per kant.

04

Rug: row of prone W

**Row: 8-12 per kant**

Rust: 75 sec na beide

Zonder bel: prone W, 8-12 herh.; 45 sec rust.

05

Plank

**15-30 seconden**

Rust: 45-60 sec

Start: knieën, 10-20 sec.

06

Dead bug

**4-8 per kant**

Rust: 45-60 sec

Klein bereik, rustig wisselen.

Kettlebell: goblet squat kan de squat vervangen. De row geeft echte trekweerstand; prone W traint vooral controle.

BORST, ARMEN & ROMP

Muur-push-up



PER SET

6-12 herhalingen

TEMPO

2 sec zakken / 1 sec terug

RUSTTUSSEN SETS

30-90 sec

PRIMAIR

Borstspieren

HELPT MEE

Triceps, voorste schouders en romp

- 01** Zet je handen ongeveer op schouderhoogte tegen een vaste muur, iets breder dan je schouders. Sta een stukje achteruit.
- 02** Houd je lichaam lang en buig je ellebogen schuin langs je romp. Breng je borst rustig naar de muur.
- 03** Duw terug zonder je schouders op te trekken. Je buik blijft licht aangespannen en je heupen bewegen mee.

MAKKELIJKER

Ga dichterbij de muur staan en maak de beweging kleiner.

VOLGENDE STAP

Zet je voeten iets verder weg. Later kan een vast, stevig aanrecht als lagere steun dienen; nooit een schuivend meubel.

Let hierop: Laat je onderrug niet doorzakken. Houd je nek in lijn met je romp.

De afbeelding toont de gebogen positie. Ga niet verder dan je beheerst.

Eén getekend moment; volg de tekststappen. Algemene basis: [3, 11].

BUIK / ROMPSTABILITEIT

Plank



PER SET

15-30 seconden

TEMPO

Doorademen / stilhouden

RUSTTUSSEN SET

30-60 sec

PRIMAIR

Diepe buikspieren

HELPT MEE

Schouders, billen en rugstabiliteit

- 01** Zet je ellebogen onder je schouders. Steun op onderarmen en tenen, voeten ongeveer op heupbreedte.
- 02** Til je knieën op en maak een lange lijn van hoofd tot hielen. Span buik en billen licht aan.
- 03** Adem rustig door. Stop de tijd en zet je knieën neer zodra je rug hol wordt of heupen zakken.

MAKKELIJKER

Gebruik de plank op knieën en houd 10-15 sec.

VOLGENDE STAP

Bouw met 5 sec op tot 30 sec. Daarna kun je shoulder taps kiezen in de aangegeven plek in training C.

Let hierop: Kijk naar de mat, niet vooruit naar een scherm. Kwaliteit gaat vóór een minuut volhouden.

De klok is een bovengrens. Eerder stoppen bij vormverlies is de juiste uitvoering.

Eén getekend moment; volg de tekststappen. Algemene basis: [16].

VOEDING

Gewoon eten. Bewuster samenstellen.

Er is geen verplicht caloriegetal voor alle vaders. Je behoefte hangt af van onder andere je lichaam, activiteit en gezondheid.

Een praktische bordindeling

Gebruik als flexibel vertrekpunt veel groente, een eiwitbron en een portie aardappelen of volkoren graanproducten. Denk aan ongeveer een half bord groente en verdeel de rest over eiwitbron en zetmeelbron. Het is een hulpmiddel, geen persoonlijk voedingsvoorschrift.



Kies wat je kunt herhalen

Bijvoorbeeld: groente bij de lunch, vaker volkoren brood en een kleinere hoeveelheid saus. Een gezinsmaaltijd kan blijken, je eigen porties en extra's kunnen veranderen.

Wil je afvallen?

Bekijk eerst terugkerende extra's, drankjes en porties. Verander één ding en kijk enkele weken naar je patroon. Blijf volwaardig eten; voortdurend honger hebben of trainingen niet herstellen is geen goed doel.

Je gezin eet mee, niet mee op dieet

Pas eventuele energiebeperking alleen op jezelf toe. Kinderen hebben eigen behoeften voor groei; jouw afvaldoel is geen gezinsdieet.

ONTBIJT & LUNCH

Een goede maaltijd mag simpel zijn.

Kies twee opties die je lekker vindt en gemakkelijk kunt herhalen. Pas hoeveelheden aan je honger, behoefte en doel aan.

Ontbijt 1 / yoghurtkom

Naturel kwark of yoghurt, havermout en fruit. Voeg eventueel een kleine hoeveelheid ongezouten noten toe. Kies bij plantaardige alternatieven liefst een ongezoete sojavariant met toegevoegd calcium en vitamine B12.



Ontbijt 2 / brood met ei

Volkoren brood met ei en tomaat of komkommer. Fruit erbij als je daar trek in hebt. Leg brood en beleg de avond ervoor klaar.

Lunch 1 / gevulde volkoren wrap

Vul een volkoren wrap met bonen of kip, knapperige groente en wat yoghurt-kruidensaus. Neem saus apart mee als je wrap anders slap wordt.

Lunch 2 / restjes met een plan

Bewaar een portie van het avondeten voor morgen. Laat restjes snel afkoelen, zet ze binnen twee uur gekoeld weg en houd bederfelijk eten ook onderweg koel.

Tussendoor als je trek hebt

Fruit, rauwkost, naturel yoghurt of een kleine portie ongezouten noten zijn opties. Je hoeft geen snack te nemen omdat een schema dat zegt.

Maaltijdideeën: StrongDad. Algemene voedingsbasis: [5, 6]. Bewaren: [10].