



GRATIS STARTSCHEMA

Jouw 5-daags Thuistraining-schema

Een compleet weekschema dat je vandaag nog thuis kunt beginnen — zonder toestellen, zonder abonnement, zonder verplaatsing. 20 à 30 minuten per dag.

Samengesteld door Lukas Guffroy — personal trainer bij HomeFit

Welkom — en proficiat met je eerste stap

Goed dat je er bent. De meeste mensen blijven hangen bij *“ik zou eigenlijk moeten beginnen”*. Jij doet het wél. Dit schema neemt je mee door één volledige trainingsweek — thuis, op jouw tempo, met oefeningen waarvoor je geen materiaal nodig hebt. Herhaal de week zo vaak je wil.

Zo gebruik je dit schema

- **5 trainingsdagen + 2 rustdagen** per week (bv. dag 6 en 7 in het weekend). Beweeg, maar geef je spieren rust.
- Elke training duurt **20 à 30 minuten**: warming-up → oefeningen → cooling-down.
- Doe elke oefening rustig en met controle. **Vorm gaat vóór snelheid.**
- Voel je een scherpe pijn? Stop. Een brandend gevoel in de spier is normaal.
- Drink voldoende water en probeer elke nacht 7–8 uur te slapen — herstel is waar je sterker wordt.

Tip van Lukas: Zet je 3 trainingsmomenten nú in je agenda als een afspraak met jezelf. Wat gepland staat, gebeurt. Wat “als ik tijd heb” is, gebeurt nooit.

Je trainingsweek in één oogopslag

Begin elke training met de warming-up en sluit af met de cooling-down. Kies een tempo dat je kúnt volhouden — liever 3 nette herhalingen dan 12 slordige.

Dag 1	Onderlichaam & billen	~25 min
Dag 2	Bovenlichaam & armen	~25 min
Dag 3	Cardio & conditie	~20 min
Dag 4	Core & buik	~20 min
Dag 5	Full body & mobiliteit	~30 min
Dag 6–7	Actief herstel (wandelen, rekken)	vrij

Warming-up (5 min): 30s armcirkels · 30s heupcirkels · 20 jumping jacks · 10 squats rustig · 30s op de plaats joggen. Herhaal 2x.

Cooling-down (5 min): rek rustig je benen, billen, rug en borst. Houd elke rek 20–30s aan en adem diep door.

Dag 1 — Onderlichaam & billen

3 rondes · rust 45–60s tussen de oefeningen

Squats (lichaamsgewicht)	3	12–15	60s
Uitvalspas (per been)	3	10 p/been	60s
Glute bridge	3	15	45s
Wall sit	3	30–40 sec	45s
Kuitheffen	3	20	30s

Dag 2 — Bovenlichaam & armen

3 rondes · rust 45–60s tussen de oefeningen

Push-ups (volledig of op knieën)	3	8–12	60s
Pike push-up (schouders)	3	8–10	60s
Tricep dips (op stoel)	3	10–12	45s
Superman	3	12	45s
Plank-schoudertap	3	10 p/zijde	45s

Dag 3 — Cardio & conditie

4 rondes · 40s werk / 20s rust, weinig pauze

Jumping jacks	4	40 sec	20s
Mountain climbers	4	30 sec	20s
Squat jumps	4	30 sec	20s
High knees (knieheffen)	4	30 sec	20s
Burpees (rustig tempo)	4	30 sec	40s

Dag 4 — Core & buik

3 rondes · rust 30–45s tussen de oefeningen

Plank	3	30–45 sec	45s
Dead bug	3	10 p/zijde	30s
Russian twist	3	16 p/zijde	30s
Beenheffen (liggend)	3	12	30s
Side plank (per zijde)	3	20–30 sec	30s

Dag 5 — Full body & mobiliteit

3 rondes · rustig tempo, focus op techniek

Squat naar schouderpers (denkbeeldig)	3	12	45s
Uitvalspas wandelend	3	10 p/been	45s
Push-up to plank	3	8–10	45s
Glute bridge	3	15	30s
Vogel-hond (bird dog)	3	10 p/zijde	30s

Dag 6 & 7 — Actief herstel: ga wandelen, fietsen of rekken. Beweging helpt je spieren herstellen. Geen zware training — je wordt sterker tijdens de rust, niet alleen tijdens de inspanning.

5 voedingsregels die het verschil maken

Training breekt je lichaam af, voeding bouwt het op. Geen streng dieet nodig — begin met deze vijf.

1. Eiwit bij elke maaltijd

Eieren, kip, vis, kwark, peulvruchten. Eiwit herstelt je spieren én houdt je langer verzadigd.

2. Drink meer water

Streef naar 1,5–2 liter per dag. Vaak is 'honger' gewoon dorst.

3. Eet trager, eet bewust

Leg je telefoon weg tijdens het eten. Je lichaam heeft 20 minuten nodig om verzadiging te voelen.

4. Vul je bord half met groenten

Veel volume, weinig calorieën, veel voedingsstoffen. De makkelijkste winst die er is.

5. Geen verboden, wel balans

Een stuk taart hoort erbij. Het gaat om wat je 80% van de tijd doet, niet om de uitzondering.

Klaar voor écht resultaat?

Dit schema is je startpunt. Maar een schema weet niet hoe jouw lichaam beweegt, waar jij sterker of zwakker bent, of wat jouw doel is. **Ik wel.**

Bij HomeFit kom ik naar jou toe — met al het materiaal — en train ik je 1-op-1 met een plan dat volledig op maat van jónu is gemaakt. Geen abonnement, geen wachtrij, geen verplaatsing.

→ **Boek je GRATIS intake (twv €75)**

WhatsApp of bel: **0456 94 03 05** · info@homefitgent.be · homefitgent.be

“Ik kom naar jou toe — geen verplaatsing nodig.” — Lukas, HomeFit