

# Superheldin Senior Edition – Krachtig, Fit en Zelfverzekerd na je 50e

---



Deze Superheldin Senior Edition is speciaal ontwikkeld voor vrouwen van 50 jaar en ouder die krachtig, fit en energiek willen blijven. Ook na je vijftigste kun je spierkracht opbouwen, stabiliteit verbeteren en je lichaam versterken. Met de juiste balans tussen kracht, mobiliteit en herstel bouw je aan een sterk en vitaal lichaam – een lichaam dat doet wat jij wilt, met zelfvertrouwen en balans.

Het plan bestaat uit drie trainingsdagen per week, met rustdagen ertussen om goed te herstellen. Elke training duurt 45 tot 60 minuten en combineert spierversterkende oefeningen met stabiliteit en coördinatie. Perfect voor vrouwen die willen blijven bewegen, zonder overbelasting of risico op blessures.

### **Belangrijke Trainingsprincipes**

- Train met aandacht en controle – de uitvoering is belangrijker dan het gewicht.
- Doe altijd een warming-up van 10 minuten (wandelen, fietsen of lichte cardio).
- Voer elke oefening langzaam en gecontroleerd uit om de gewrichten te ontzien.
- Gebruik ademhaling bewust: adem in bij ontspanning, uit bij inspanning.
- Luister naar je lichaam: herstel is even belangrijk als training.

### **Trainingsindeling per Week**

Er wordt drie keer per week getraind, met minimaal één rustdag ertussen. Elke sessie richt zich op het hele lichaam, met nadruk op benen, billen, core en houding.

#### **Maandag – Krachtbasis & Stabiliteit**

- Squat (of Leg Press): 3x10-12 herhalingen
- Chest Press (of Push-Ups tegen bankje): 3x10-12 herhalingen
- Seated Row (of weerstandsband-row): 3x10-12 herhalingen
- Plank met knietik: 3x30 seconden
- Standing Calf Raise: 3x15 herhalingen

#### **Woensdag – Core & Mobiliteit**

- Deadlift met lichte dumbbells: 3x10 herhalingen
- Lat Pulldown (of weerstandsband): 3x10-12 herhalingen
- Shoulder Press (lichte dumbbells): 3x10 herhalingen
- Russian Twist (met gewicht): 3x12 per kant

- Side Plank: 3x30 seconden per kant

### **Vrijdag – Kracht & Uithoudingsvermogen**

- Glute Bridge (of Hip Thrust): 3x15 herhalingen
- Step-Ups (op lage verhoging): 3x12 per been
- Bicep Curl + Tricep Extension (superset): 3x10-12 herhalingen
- Face Pulls (of weerstandsband): 3x12 herhalingen
- Bird-Dog: 3x12 per kant

### **Herstel en Mobiliteit**

- Neem minstens één rustdag tussen trainingen.
- Maak dagelijks een korte wandeling of doe lichte yoga om soepel te blijven.
- Stretch na elke training – vooral heupen, schouders en hamstrings.
- Gebruik een foamroller om spieren los te maken en herstel te bevorderen.
- Drink voldoende water en slaap minimaal 7 uur per nacht.

## Bijlage 1: Voeding & Supplementen

Met de juiste voeding blijft je lichaam sterk, gezond en vitaal. Op latere leeftijd is het extra belangrijk om voldoende eiwitten, vitamines en gezonde vetten binnen te krijgen. Een gebalanceerd dieet ondersteunt niet alleen spieropbouw, maar ook hormonale balans en botgezondheid.

### **\*\*Voedingsrichtlijnen:\*\***

- Eet 1,4–1,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag (kip, vis, eieren, yoghurt, peulvruchten).
- Gebruik gezonde vetten zoals olijfolie, noten, avocado en zalm.
- Eet veel groenten en fruit voor vitamines, mineralen en vezels.
- Vermijd crashdiëten – stabiliteit is belangrijker dan snel gewichtsverlies.
- Drink dagelijks 1,5–2 liter water en beperk alcohol.

### **\*\*Aanbevolen supplementen:\*\***

- Whey proteïne of plantaardig eiwit – ter ondersteuning van spierherstel.
- Creatine (lage dosering, 3 g/dag) – helpt bij kracht en energieniveau.
- Omega 3 – ondersteunt hart, gewrichten en hersenfunctie.
- Vitamine D3 – bevordert botgezondheid en weerstand.
- Magnesium – ondersteunt slaap, spieren en zenuwstelsel.
- Collageen – draagt bij aan gewrichtsgezondheid en huidelasticiteit.

## **Bijlage 2: Tips voor Duurzame Krachtopbouw**

- Blijf bewegen – dagelijks 30 minuten actief zijn is de basis voor gezondheid.
- Krachttraining is hét geheim tegen veroudering: het versterkt botten, spieren en geest.
- Gebruik lichte tot middelzware gewichten met gecontroleerde herhalingen.
- Plan regelmatig een deload-week waarin je lichter traint voor herstel.
- Houd je voortgang bij en vier kleine successen – consistentie is belangrijker dan perfectie.

Sterk, fit en zelfverzekerd ouder worden is geen toeval – het is een keuze. Met dit programma train je niet alleen voor een krachtig lichaam, maar ook voor balans, gezondheid en zelfvertrouwen. Je leeftijd is slechts een getal – jouw kracht is tijdloos.