

Het Superheldin-lichaam: Het Ultieme Workout Plan





Dit workout schema is speciaal ontwikkeld voor vrouwen die in de sportschool willen bouwen aan een krachtig, fit en atletisch lichaam – een silhouet dat doet denken aan superheldinnen zoals Wonder Woman of Black Widow. Het accent ligt daarbij op het ontwikkelen van sterke, ronde billen, een strakke taille, gedefinieerde benen, stevige armen en een rechte houding. Kortom: een krachtig én vrouwelijk fysiek.

Het schema is gebaseerd op krachttraining en richt zich op 5 dagen per week (bijvoorbeeld maandag t/m vrijdag), met workouts van 45 tot 60 minuten per dag.

Net als bij mannen geldt: consistentie en discipline zijn belangrijker dan motivatie. Resultaten zie je pas echt na maanden, niet na weken.

Dagelijkse tips voor je workout

- Gebruik supplementen slim (zie bijlage 1 voor voeding en supplementen).
- Suikers rondom training zijn prima voor energie.
- Warming-up 8–15 minuten op bijvoorbeeld de crosstrainer of loopband.
- Focus op techniek boven gewicht. Bij elke set: span je core aan en let op ademhaling.
- Begin rustig. Start met 3x10 reps per set. Bouw later uit naar 3x15 of 4x10 reps.

Trainingsindeling per week

De focus ligt meer op benen, billen en core, omdat dit vaak de spiergroepen zijn waar vrouwen prioriteit aan geven. Schouders, rug en armen komen zeker ook aan bod – voor een uitgebalanceerd geheel.

Maandag – Benen & Billen (Glute Focus)

- Billen: 3x3 sets (hip thrusts, glute kickbacks, Bulgarian split squats)
- Benen (quads/hams): 2x3 sets (squats, lunges, leg press)
- Core: 1x3 sets (plank variations, hanging leg raises)

Dinsdag – Rug & Armen

- Rug: 3x3 sets (lat pulldown, seated rows, chin-ups)
- Biceps: 2x3 sets (dumbbell curls, preacher curls)
- Triceps: 1x3 sets (overhead extensions, tricep dips)

Woensdag – Billen, Core & Schouders

- Billen: 3x3 sets (hip thrusts, cable abductions, sumo deadlift)
- Schouders: 2x3 sets (shoulder press, lateral raises)
- Core: 1x3 sets (russian twists, cable side bends)

Donderdag – Benen & Core

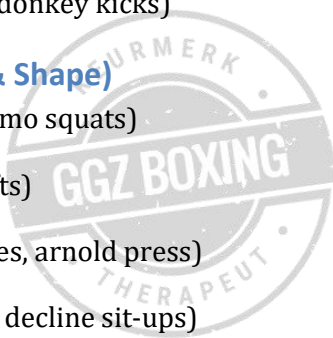
- Benen: 3x3 sets (romanian deadlifts, step-ups, leg curls)
- Core: 2x3 sets (ab rollouts, weighted crunches, hanging knee raises)
- Billen: 1x3 sets (glute bridges, donkey kicks)

Vrijdag – Full Body (Kracht & Shape)

- Billen: 2x3 sets (hip thrusts, sumo squats)
- Rug: 2x3 sets (pull-ups, deadlifts)
- Schouders: 1x3 sets (front raises, arnold press)
- Core: 1x3 sets (cable crunches, decline sit-ups)

Belangrijk

- Variatie is key. Wissel elke 2–3 maanden van oefeningen om nieuwe prikkels te geven.
- Spiergroepen hebben 48 uur hersteltijd nodig.
- Train 3 maanden en neem 1 week rust. Daarna lichter opstarten en opnieuw opbouwen.
- Overtrain niet: meer is niet altijd beter.



Bijlage 1: Voeding & Supplementen

Voor vrouwen geldt hetzelfde principe als voor mannen: resultaat in de gym komt voor 30% uit trainen en 70% uit voeding en herstel.

Basisprincipes:

- Eet voldoende eiwitten (1,6 – 2 gram per kilo lichaamsgewicht).
- Houd een licht calorie-overschot voor spieropbouw of een tekort voor vetverlies.
- Eet vooral onbewerkte voeding: kip, vis, eieren, groenten, fruit, volkoren producten.
- Drink genoeg water en beperk alcohol.

Suppletie (aanbevolen):

- Creatine – helpt ook bij vrouwen voor kracht, energie en spiergroei.
- Whey proteïne – makkelijk om eiwitten aan te vullen.
- Omega 3 – ondersteunt herstel en algemene gezondheid.
- Vitamine D – belangrijk voor botten en hormoonbalans (zeker in de winter).

Extra tip voor vrouwen: waar mannen vaak focussen op massa, is voor vrouwen vaak de balans tussen vetpercentage verlagen en spierdefinitie tonen belangrijk. Dat doe je niet met méér cardio, maar met de juiste mix van krachttraining + voeding.



Bijlage 2: Voorbeeldschema oefeningen per spiergroep

- Billen: hip thrusts, glute bridges, cable kickbacks, bulgarian split squats.
- Benen: squats, romanian deadlifts, lunges, step-ups.
- Rug: pull-ups, seated rows, lat pulldown, barbell shrugs.
- Schouders: overhead press, lateral raises, arnold press.
- Armen: dumbbell curls, hammer curls, tricep extensions.
- Core: hanging leg raises, russian twists, cable crunches.



Bijlage 3: Meer inspiratie nodig?

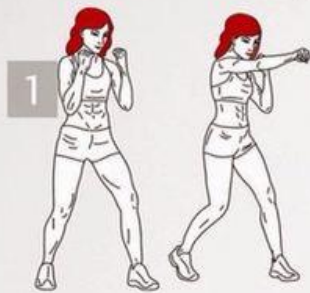
Mocht je nog meer inspiratie willen voor meer afwisseling bijvoorbeeld, dan kunnen onderstaande schema's je misschien daarbij helpen.



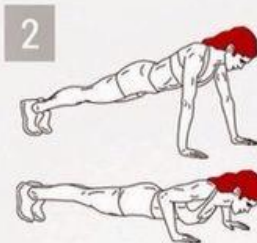
BLACK WIDOW

NEILA REY WORKOUT
© neilarey.com

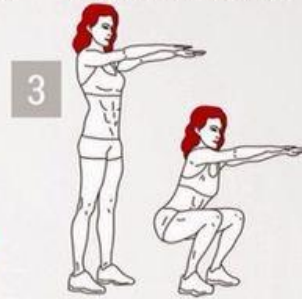
10 sets or as many as you can do | rest between sets up to 2 minutes



60 punches



10 push-ups



20 squats



20 basic burpees



20 climbers



20 back kicks



20 triangle crunches



20 bridge taps



10 sets
or as many
as you can do

NEILAREY
WORKOUT
© neilarey.com



20 squats



20 knee tap reverse lunges



40 punches



10 one-arm plank jump-ins



10 alt arm/leg plank



10 Supergirl stretch



10 reverse crunches



10 raised leg crunches



10 scissors

SARAH CONNOR

NEILAREY WORKOUT © neilarey.com

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



20 hop heel clicks



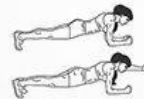
20 basic burpees



20 high knees



10 army crawl



10 plank arm raises



10 side plank rotations



10 push-ups



10 sit-ups



10 sitting twists

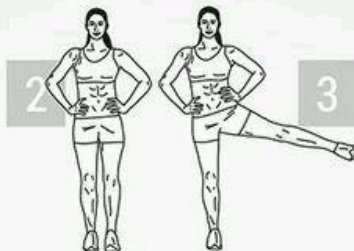


LARA CROFT

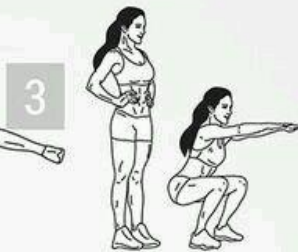
NEILA REY WORKOUT @ neilarey.com



20 lunges



20 side leg raises



20 squats



20 climbers



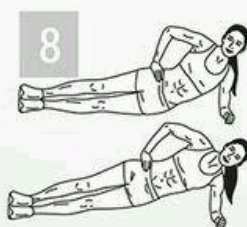
20 punches



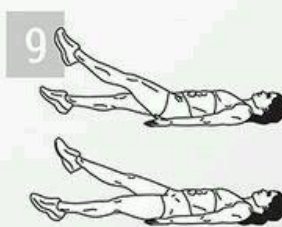
10 push-ups



10 plank jump-ins



10 plank side bridges



20 flutter kicks

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes