

Strong triathlete wk 45 - 1

Doel: Performance – sport & prestatie

Materiaal: -

Start op: ___/___/___

Duur: ___ weken


Coach: _____

KRACHTTRAINING INSTRUCTIE

Verhoog het gewicht als je de voorgeschreven herhalingen overschrijdt (dus staat er 12x10kg en haal je 15x10kg. Verzwaar dan naar 12x12.5kg)

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---	---	---	---


1. Hip thrust (Bilspieren)

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op de rug op de grond. Houd de rug neutraal. Plaats de voeten plat op de grond. Plaats de armen op de grond. Til de heupen op.

Trainers notitie: duw de heupen zo hoog als je kunt, knijp de billen samen..

2. Back raise hands and legs lifted (Onderrug)

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Ga op de buik liggen. Plaats de armen op de grond. Houd de rug neutraal. Span de onderrug aan. Hef de armen. Strek beide benen. Hef de benen.

Trainers notitie: rustig uitvoeren, bovening kort vast. wederom billen goed samenknijpen.

3. Overhead lunge walk - FB (Bovenbeenspier, Bilspieren)

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Pak de bal vast. Ga rechtop staan. Strek de armen naar boven uit. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan.

Trainers notitie: 12 passen per been. ook mogelijk zonder materiaal..

Strong triathlete wk 45 - 1

Doel: Performance – sport & prestatie

Materiaal: -

Start op: __/__/__

Duur: __ weken


Coach: _____

KRACHTTRAINING INSTRUCTIE

Verhoog het gewicht als je de voorgeschreven herhalingen overschrijdt (dus staat er 12x10kg en haal je 15x10kg. Verzwaar dan naar 12x12.5kg)


Oefeningen	Datum	/	/	/	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---	---	---	---

4. Plank time (Buik, Rug)

	Duur	00:00:45						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Plaats de tenen in de grond. Plaats onderarmen op de grond. Til de heupen op. Houd de positie vast.
Trainers notitie: langer vasthouden mag indien mogelijk, billen niet lager dan schouders!.

5. Table Pull-up (Rug)

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op de rug op de grond. Houd het hoofd neutraal op de romp. Houd de rug neutraal. Plaats de handen buiten schouderbreedte. Trek het de romp ernaar toe. Breng de borst naar de tafel.
Trainers notitie: schouderbladen volledig aantrekken. te zwaar? voeten dicht naar billen..