


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. Squat sprongen (Bovenbeenspier, Bilspieren)

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

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel de benen af.

Trainers notitie: 12 per been, 24 totaal. Probeer gelijk stabiel te landen zonder correctie. armen bewegen actief mee..


2. Superman, om en om (Onderrug, Bilspieren)

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Ga op de buik liggen. Houd de armen gestrekt. Plaats de handpalmen op de grond. Houd de rug neutraal. Span de onderrug aan. Streck beide benen. Beweeg de armen en benen tegengesteld.

Trainers notitie: 20x totaal. span billen en schouderbladen goed aan en houd kort vast bovenin. been en arm volledig strekken..

3. Heup brug been extensie liggend, rechts (Bilspieren)

	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 de rug neutraal. Houd de knieën gebogen. Plaats de handen op de grond. Streck één been. Til de heupen op.


Trainers notitie: Heup blijft zo hoog als je kunt. na 12x wissel van been met korte pauze. BELANGRIJK: heup blijft horizontaal, span buik, rug en billen goed aan!.

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 1 voet op, links (Buik)

	Duur	00:00:45						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Kniel op de grond. Steun op de onderarmen. Houd de rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd een been van de grond.

Trainers notitie: heel belangrijk: heup blijft stabiel, niet inzakken naar één kant. billen blijven op schouder hoogte..

5. Plank 1 voet op, rechts (Buik)

	Duur	00:00:45						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Kniel op de grond. Steun op de onderarmen. Houd de rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd een been van de grond.

Trainers notitie: heel belangrijk: heup blijft stabiel, niet inzakken naar één kant. billen blijven op schouder hoogte..

6. Row - ST (Bovenrug)

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

Pak de handvatten vast. Leun achteruit. Trek de armen naar achter.

Trainers notitie: Zet de voeten verder weg voor progressie, dichterbij voor regressie. kan ook aan ringen, bij speeltuin en perfect met TRX. Meer info? mail ons of vraag het op Facebook!.