


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. Burpee push-up (Hele lichaam)

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

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Zak door de armen. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.

Trainers notitie: belangrijk: veel spanning op buik bij push up! rust 30 sec..


2. Lateral lunge, left (Bovenbeenspier, Bilsieren)

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

Plaats de voeten op heupbreedte. Houd de rug neutraal. Houd het hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas zijwaarts.

Trainers notitie: geen rust tussen serie, rechts/links afwisselen..

3. Lateral lunge, right (Bovenbeenspier, Bilsieren)

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

Plaats de voeten op heupbreedte. Houd de rug neutraal. Houd het hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas zijwaarts.


Trainers notitie: geen rust tussen serie's, rechts/links afwisselen..

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. Russian twist (Schuine buikspieren, Buik)

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

Lig op de rug op de grond. Plaats de voeten plat op de grond. Houd de knieën gebogen. Span de buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai de romp van links naar rechts.

Trainers notitie: regressie:armen op schouder progressie: gewicht in handen. rust 30 sec..


5. Mountain push-up (Schouders)

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

Plaats de handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door de armen. Houd het hoofd neutraal op de romp.

Trainers notitie: accent schouder: voeten richting handen. accent borst: voeten naar achteren. rust 30 sec..

6. Side plank elbow foot time, left (Buik, Rug)

	Duur	00:01:00						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Plaats de voeten op elkaar. Plaats één onderarm op de grond. Plaats één hand in de zij. Til de heupen op. Houd de positie vast.

Trainers notitie: gelijk door naar andere kant. 3 series per kant..

Strong triathlete wk 47 '14 - 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	/	/	/	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---	---	---	---

7. Side plank elbow foot time, right (Buik, Rug)

	Duur	00:01:00						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Plaats de voeten op elkaar. Plaats één onderarm op de grond. Plaats één hand in de zij. Til de heupen op. Houd de positie vast.

Trainers notitie: gelijk door naar andere kant. 3 series per kant..