

**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. Bulgarian split squat, left - FB (Bovenbeenspier, Bilspieren)**

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

Plaats één voet op de bal. Zak door de knie. Houd de rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Trainers notitie: 3x12 per been. balans veel belangrijker dan snelheid!per set omwisselen van been.rust 30 sec..

**2. Bulgarian split squat, right - FB (Bovenbeenspier, Bilspieren)**

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats één voet op de bal. Zak door de knie. Houd de rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Trainers notitie: 3x12 per been. balans veel belangrijker dan snelheid!per set omwisselen van been.rust 30 sec..

**3. Hip thrust rolling - FB (Rug)**

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

Lig op de rug op de grond. Houd de rug neutraal. Plaats de voeten op de bal. Houd de armen langs het lichaam. Plaats de handpalmen op de grond. Til de heupen op.


Trainers notitie: duw de heupen omhoog, kort vasthouden bovenin. billen niet terugleggen op de vloer tussen herhalingen. rust 30 sec..

**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. Ab rollout - FB (Buik)**

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

Kniel op de grond. Houd de rug neutraal. Plaats de handen op de bal. Span alle spieren van de core (bracen). Rol de bal naar voren.

Trainers notitie: erg belangrijk: rug zakt niet door. door spanning op de buik (core) altijd bolle of rechte rug. nooit hol! rust 30 sec..

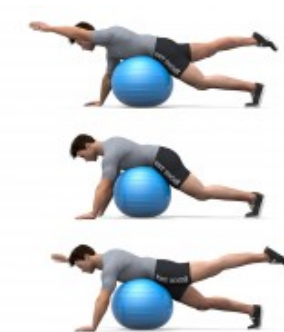
**5. Crunch - FB (Bovenste buikspieren, Onderste buikspieren)**

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

Lig op de rug op de bal. Plaats de voeten plat op de grond. Plaats de handen achter het hoofd. Span de buikspieren aan. Beweeg de romp omhoog. Houd het hoofd neutraal op de romp.

Trainers notitie: lage crunch. niet te ver omhoog, wel diep terug. extra uitdaging? voeten tegen elkaar of op één voet uitvoeren. rust 30 sec..

**6. Superman, alternated - FB (Rug, Benen)**

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

Plaats de buik op de bal. Houd het hoofd neutraal op de romp. Houd de rug neutraal. Hef één arm. Strek het andere been. Bewaar de balans.

Trainers notitie: 12x per arm/been, 24 in totaal. rust 30 sec..