


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. Plank time (Buik, Rug)

	Duur	00:01:00						
	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: richtlijn 3x1 minuut. rust = 30 sec.makkelijk? tijd verlengen! zie ook video op website..

2. 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: richtlijn 1 minuut. makkelijk? tijd verlengen. zie video website voor extra uitleg. gelijk door naar andere kant. 3 series!.

3. 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: richtlijn 1 minuut. makkelijk? tijd verlengen. zie video website voor extra uitleg. gelijk door naar andere kant. 3 series!.

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. Hip thrust full extended - FB (Benen, Rug)

	Set 1	5 x	kg					
	Set 2	5 x	kg					
	Set 3	5 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. Buig de ellebogen. Til de heupen op.

Trainers notitie: 5x, maar we 5-10 seconden vasthouden volledig gestrekt. rust 30 sec. zie video website voor ondersteuning en progressie.


5. Bird dog cross, alternated (Buik, Rug)

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef één arm. Hef één been. Wissel de armen af. Wissel de benen af.

Trainers notitie: 3x10 herhalingen. zie de video voor veelgemaakte fouten! volledig gestrekt 3-5 seconden vasthouden. rust 30 sec..

6. Sinterklaas vieren! ()

	Duur	03:30:00						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Trainers notitie: Veel plezier! :).