

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 hoog (Bilspieren)

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op de buik. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

Trainers notitie: i.p.v. een bankje kan ook een stoel worden gebruikt. bovenin 3-6 seconden vasthouden, 30 sec. pauze.

2. Full body stabilisatie liggend (Hele lichaam)

	Duur	00:00:30						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Span je onderrug aan. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.

Trainers notitie: 30 seconden vasthouden, 3x uitvoeren met 20 seconden rust.

3. Mountain push-up (Schouders)

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

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


Trainers notitie: zwaarder maken voor de schouders? voeten op verhoging, stoel of tafel. pauze is 30 seconden.

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. Crunch in balans gestrekte benen (Bovenste buikspieren, Onderste buikspieren)

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

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren. Hef je benen. Beweeg je handen richting je voeten.

Trainers notitie: pauze = 30 sec..

5. Squat sprongen (Bovenbeenspier, Bilsieren, Kuiten)

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

Buig je benen. Spring omhoog. Houd het hoofd neutraal op de romp.

Trainers notitie: diep inzakken, kort laag vasthouden en vanuit de lage positie explosief opspringen. landing opvangen door weer diep in te zakken --&t; volgende herhaling. pauze 60 seconden!.