

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 jump far (Hele lichaam)

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

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring voorwaarts. Ga rechtop staan.

Trainers notitie: houd 60 seconden rust tussen de sets in. let op bij push-up: spanning op de buik!

2. Plank hand en voet op, om en om (Buik)

	Duur	00:01:00						
	Afstand							
	Snelheid							
	Kcal							
	Notitie							

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Hef kruislings een arm en been enkele cm van de grond.

Trainers notitie: 3 series, 20 seconden rust tussen de series door. erg belangrijk: heupen blijven horizontaal, billen zakken niet omlaag!.

3. Bench press inclined - DBs (Bovenkant borst, Schouders)

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

Lig met je rug op de olopemde bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Laat je handen zakken tot naast de borst.


Trainers notitie: zet het halterbankje op ca 45 graden helling. zoek een gewicht dat je ca. 15 herhalingen kan volhouden. mannen richtlijn: 12-16 kg vrouwen richtlijn: 7-14 kg 30 sec. rust.

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. Lat pull down (Brede rugspier)

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

Trainers notitie: rust = 30 seconden..

5. Lunge, om en om - DBs (Bovenbeenspier, Bilspijeren)

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Trainers notitie: 12x per been, vervolgens 45 sec. rust. 3x uitvoeren. probeer bovenlichaam rechtop te houden!.

6. Lying Leg Raise (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. Strek beide benen. Houd het hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Trainers notitie: spanning op onderbuik, handen eventueel onder de billen voor extra steun. 30 sec. rust.