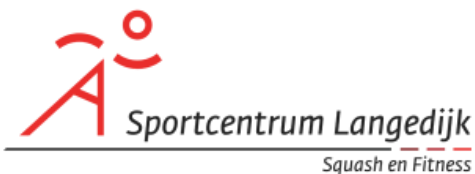


Trainingsplan

Beat Corona stay in shape - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten					
	Doer	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				
Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Hip thrust Bilspieren					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Lig op je rug op de vlakke bank. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Opstaan armen gekruist Quadriceps					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Zit op de verhoging. Houd je arm gekruist. Ga rechtop staan. Houd je rug neutraal.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Ab bench crunch Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Zit op de verhoging. Plaats je handen op de verhoging. Span je buikspieren aan. Strek beide benen. Beweeg je romp naar achter. Trek je knieën in. Beweeg je romp naar voren.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Knee up zittend - Bench Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Zit op de abdominal bench. Pak de bank vast. Hef je knieën.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Pistol squat, rechts - Bench Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Zit op de verhoging. Strek je been. Hef je armen. Span alle spieren van de core (bracen). Ga rechtop staan op je been.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Pistol squat, links - Bench Quadriceps, Bilspieren					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Zit op de verhoging. Strek je been. Hef je armen. Span alle spieren van de core (bracen). Ga rechtop staan op je been.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Step up hoog, om en om - Box Quadriceps					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Stap van de verhoging af. Stap van de verhoging af. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Push-up decline wide - Box Borst					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je voet op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Zak door je armen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Push-up incline - Box Borst					
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	12 x	kg		
	Set 3	12 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je handen op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.					