






Trainingsplan			total body workout - 1				
Doel	Shape - afvallen & strak lichaam						
Startdatum	Tijd 1	Einddatum					
Aanwijzingen							


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: rustig wandelen/marcheren op de plaats.			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Spreidsprongen		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Probeer 3 keer 30 sec tot 1 minuut. Bij knie klachten maak je geen sprong maar een stap..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Air squat		Bovenbeenspier, Bilspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Lunge, alternated		Bovenbeenspier, Bilspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip bridge been extensie liggend, rechts		Bilspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Abduction been liggend, rechts		Abductor			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Back extension hands under head lying		Onderrug			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Bird dog cross reps, left		Buik, Onderrug			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Push-up		Borst			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Deze oefening alleen doen wanneer op je knieën te makkelijk is..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Burpee		Hele lichaam			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


11. Crunch dubbel		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

12. Lying leg raise		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

13. Reverse crunch gestrekte benen		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

14. Crunch elleboog-knie liggend		Schuine buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

15. Plank time		Buik, Rug			
	Duur	00:01:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				

16. Mountain climber		Hele lichaam			
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				