



Uitleg schema

Dit schema is een combinatie van cardio en circuittraining. In dit schema bepaal je voordat je begint of je niveau 1, 2 of 3 is. Bij iedere oefening staat het niveau en hoe lang je het moet doen. Het zou fijn zijn als je bij dit schema een stopwatch of timer hebt. Tijdsduur schema (ongeveer): Niveau 1: 60 minuten. Niveau 2: 75 minuten. Niveau 3: 90 minuten



Cardio Oefening WARMING-UP: Wandelen of joggen

Tijd Zie opmerkingen
Hartslag +/- 135 hsl/min.
Opmerking Niveau 1: 20 á 30 min wandelen. Niveau 2: 20 á 30 minuten SNEL wandelen. Niveau 3: 20 á 30 minuten Joggen.

Klikschema ©



Cardio Oefening WARMING-UP: Touwtje springen

Tijd Zie opmerkingen **Level** n.v.t.
Hartslag +/- 135 hsl/min.
Opmerking Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut. Heb je teveel last van je knieën mag je knie heffen. Heb je geen springtouw doe je net alsof (neem steeds 40 tot 60 seconden rust)

Klikschema ©

Benen circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Squat (knie buigen)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht Zie opmerkingen
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Maak het jezelf niet te makkelijk gebruik wat zwaardere gewichten bijvoorbeeld een rugtas met zware boeken op je rug.

Klikschema ©



Lunge

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Om de 30 seconden wissel je van kant.

Klikschema ©



Op de tenen gaan staan. (kuitspieren)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Klikschema ©

Armen circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Opdrukken (eventueel op de knieën)

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Niveau 1 mag deze oefening ook tegen de muur doen

Klikschema ©



Biceps Curl Dumbell

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Klikschema ©



Roeien

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Klikschema ©

Buik circuit

Wanneer je één oefening een minuut hebt gedaan ga je door naar de andere oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



rechte buikspieren

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht n.v.t.

Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©



Rechte buikspieren knieën 90 graden

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht n.v.t.

Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©



Rechte buikspieren benen gestrekt

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht n.v.t.

Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©