



Uitleg schema

Bij iedere oefening staat bij Herh. (herhalingen) hoe vaak je iets moet doen; het eerste getal is niveau 1, de 2de is niveau 2 en de derde is niveau 3. Bij Opm. (opmerkingen) staan bij sommige oefeningen wat extra informatie. De "Cardio naar keuze" is een buiten training je mag zelf weten wanneer je dit doet. Wanneer je de rest van het schema er niet meteen achteraan doet dan is het wenselijk als je oefening 1 en 2 gebruikt als warming-up.



Cardio Oefening Cardio naar keuze

Tijd 20 min.

Hartslag +/- 135 hsl/min.

Opmerking Fietsen ,wandelen of joggen

OF/en

oefening 1 en 2 (hier onder) mag je als warming-up doen als of als extra 2 oefeningen.



1. Warming-up Stappen op de plek

Herh. 3 x 3 minuten.

Gewicht

Rust 30 tot 60 seconden

Opm. Elke minuut voer je het tempo iets op. na 3 minuten 30 tot 60 seconden rust en dan de volgende 3 minuten opstarten.



2. Warming-up Hakken naar je billen

Herh. 3 x 1 minuut.

Gewicht

Rust 30 seconden

Opm.



Zijwaartse stap

Herh. 3 x 15 of 25 of 30hh.

Gewicht

Opm. Stap steeds met een ruime pas zijwaarts.

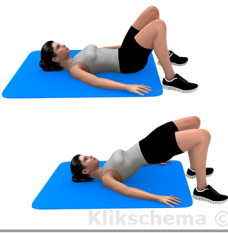


Sumo Squat

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. Zorg dat je breed staat en je tenen wijzen naar buiten. Tik met je billen steeds het zitvlak van een stoel aan om het wat pittiger te maken



Heup brug op 1 been (helaas niet het juiste plaatje)

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm.



Als een hond tegen de boom plassen

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. vergeet niet beide kanten te trainen. Als je deze oefening niet begrijpt even beeldbellen zodat ik het kan uitleggen.

Klikschema ©



Zijwaarts heffen en voorwaarts heffen

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm.

Klikschema ©



Spieren ballen voorover

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm.

Klikschema ©



Shoulder Press Dumbell

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm.

Klikschema ©



Rechte buikspieren met de knieën 90 graden

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. Wanneer deze oefening je op niveau 1 te zwaar is hou je de voeten op de grond.

Klikschema ©



Crunch & Leg Up

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. Wanneer deze oefening je op niveau 1 te zwaar is hou je de voeten op de grond.

Klikschema ©



Buikspieren schuin

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Buikspieren fietsen

Herh. 3 x 1 of 1,5 minuut.

Gewicht

Opm. niveau 1: mag deze oefening overslaan

Klikschema ©