

# Trainingsplan Basisoefeningen kracht/stabiliteit - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 <span style="float: right;">Einddatum</span>
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>1. Air squat</b>	<b>Quadriceps</b>				
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>2. Ster knieheffen, rechts</b>	<b>Quadriceps, Bilspieren</b>				
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga rechtop staan. Hef je knie omhoog. Zwaai je been naar achter. Hef je knie omhoog. Zwaai je been schuin naar achter. Hef je knie omhoog. Zwaai je been zijwaarts.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>3. Calf raise - Box</b>	<b>Kuiten</b>				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op de verhoging. Plaats je voeten naast elkaar. Hielen lager dan de verhoging. Plaats je handen plat tegen de muur. Ga op de tenen staan.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>4. Step up knie hef, links - Box</b>	<b>Quadriceps</b>				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voet op de verhoging. Strek je been. Hef je knie omhoog.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>5. Hip bridge</b>	<b>Bilspieren</b>				
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

<b>6. Bird dog cross, alternerend</b>	<b>Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren</b>				
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.