

Trainingsplan Buikspieroefeningen - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Crunch knie tik	Buik - Rechte buikspieren				
	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 knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Tik met de vingers de knieën aan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Crunch toe touch	Buik - Rechte buikspieren				
	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 voeten van de grond. Houd je benen licht gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je handen richting je voeten. Schouders van de grond.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Oblique crunch	Schuine buikspieren				
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Lig op je rug op de grond. Buig je knieën. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp opzij.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Crunch elleboog-knie liggend	Schuine buikspieren				
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Lig op je rug op de grond. Handen op schouderhoogte. Plaats je handen op schouderbreedte. Span je buikspieren aan. Trek je knie naar het lichaam. Tik met je knieën de ellebogen aan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Plank time	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Side plank elbow foot time, right	Schuine buikspieren				
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.					