

Trainingsplan

Kracht algemeen met oefenbal - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1
Aanwijzingen	Einddatum



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Hip thrust - FB	All Abs, Rug				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig met je rug tegen de bal. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Push-up knees - FB	Borst				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Kniel op de grond. Plaats je handen op de bal. Zak door je armen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Reverse fly - FB	Bovenrug, Onderrug				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je buik op de bal. Houd je rug neutraal. Hef je armen zijwaarts.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Anteflexie schouders - FB	Achterkant schouders, Onderrug				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je buik op de bal. Houd je rug neutraal. Hef je arm voorwaarts.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip bridge rolling - FB	Rug				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Houd je rug neutraal. Plaats je voeten op de bal. Houd je armen langs het lichaam. Plaats je handpalmen op de grond. Til je heupen op.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Crunch - FB	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	1 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de bal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Plank knieën - FB	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Kniel op de grond. Plaats je onderarmen op de bal. Strek knieën, heup en rug. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Pass the ball crunch - FB	All Abs				
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig plat op de grond. Klem de bal tussen je benen. Breng je gestrekte armen en benen naar elkaar toe. Breng de bal met gestrekte armen naar de grond.