

Trainingsplan		Kracht algemeen zonder materiaal - 1		
Doel	Fit worden			
Startdatum		Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen				



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Air squat					Quadriceps
	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	/	/	/	/
2. Lunge, alternated					Quadriceps
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Push-up knees					Borst
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Single leg calf raise standing, right					Kuiten
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Sta op je been. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Ga op de tenen staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Abduction been liggend, rechts					Abductor
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Hip bridge					Bilspieren
	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	/	/	/	/
7. Superman, om en om					Onderrug
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. 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.					