

# Trainingsplan

# Afvallen Training voor thuis

<b>Doel</b>	Afvallen
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd 1</b> <b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	Basis training voor thuis. Geen spullen nodig; alleen een matje/handdoek, bidon, sportkleding en jezelf. :) Veel plezier met je work-out.



Dag 1 Datum / / / / / / / /

## Plank Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	45 s						
	Set 2	45 s						
	Set 3	45 s						
	Notitie							

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.

## Reverse lunge, alternated Quadriceps - Bilsieren, Hamstrings

	Set 1	45 s						
	Set 2	45 s						
	Set 3	45 s						
	Notitie							

Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan. Wissel je benen af.

## Front rotation Midden schouders - Achterkant schouders, Voorkant schouders

	Set 1	12 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	8 x						
	Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen. Handen op schouderhoogte. Houd de romp stil. Draai je armen in een cirkel.


## Arm hef buiklig Achterkant schouders - Brede rugspier, Triceps

	Set 1	45 s						
	Set 2	45 s						
	Set 3	45 s						
	Notitie							

Lig plat op de grond. Hef je armen.

Hip bridge


Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	8 x						
	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.

Spreidsprongen, duur

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:02:15						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Is dit te zwaar? Kies dan voor een V-step bijvoorbeeld (danspas = makkelijkere vorm) 3 sets van 45 sec werken en dan 14 sec rust tussen de sets door. .						

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.