

Trainingsplan		Basisoefeningen kracht/stabiliteit - 1	
Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd 1		

Oefeningen	Datum / / / /				
1. Air squat					
	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. Ster knieheffen, rechts			Quadriceps, Bilspieren		
	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.					

3. Calf raise - Box			Kuiten		
	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.					

4. Step up knie hef, links - Box					Quadriceps	
	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.					

5. 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.						

6. Bird dog cross, alternerend		Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren			
	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.					