

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.