

# Trainingsplan Kracht algemeen met oefenbal - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 <span style="float: right;">Einddatum</span>
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Hip thrust - FB</b> <span style="float: right;">All Abs, Rug</span>					
	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	/	/	/	/
<b>2. Push-up knees - FB</b> <span style="float: right;">Borst</span>					
	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	/	/	/	/
<b>3. Reverse fly - FB</b> <span style="float: right;">Bovenrug, Onderrug</span>					
	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	/	/	/	/
<b>4. Anteflexie schouders - FB</b> <span style="float: right;">Achterkant schouders, Onderrug</span>					
	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	/	/	/	/
<b>5. Hip bridge rolling - FB</b> <span style="float: right;">Rug</span>					
	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	/	/	/	/
<b>6. Crunch - FB</b> <span style="float: right;">Buik - Rechte buikspieren</span>					
	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	/	/	/	/
<b>7. Plank knieën - FB</b> <span style="float: right;">Buik - Rechte buikspieren</span>					
	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	/	/	/	/
<b>8. Pass the ball crunch - FB</b> <span style="float: right;">All Abs</span>					
	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.					