

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.