

Trainingsplan		Vakantie - Circuittraining gevorderd A	
Doel	Vakantie trainingschemas		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een veilige vakantietraining voor beginners met eenvoudige lichaamsgewichtoefeningen en gecontroleerde bewegingen. Focus op een goede houding, rustige uitvoering en voldoende herstel.		



Fitter
BIJ DE WIT

 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Push-up Borst - Triceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							
1  								

Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Triceps dip - Box Triceps

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notitie								

Plaats je handen op de verhoging. Pak de rand vast. Buig je armen 110 gr.. Fixeer je schouders. Houd spanning op de ellebogen.

Marcheren op de plaats, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Reverse lunge, alternated

Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings



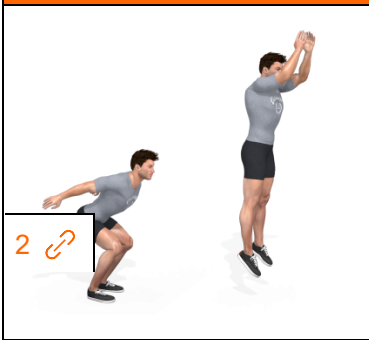
2

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

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

Squat sprongen

Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug



2

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

Spreadsprongen, duur

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

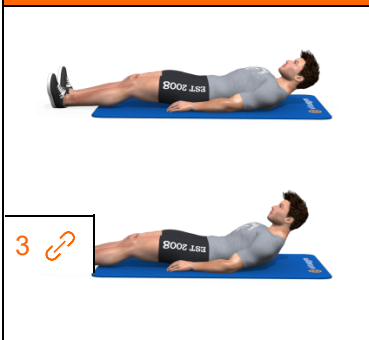


Duur	00:01:00							
Afstand	0							
Snelheid	0							
Kcal								
Notitie								

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

Crunch

Buik - Rechte buikspieren



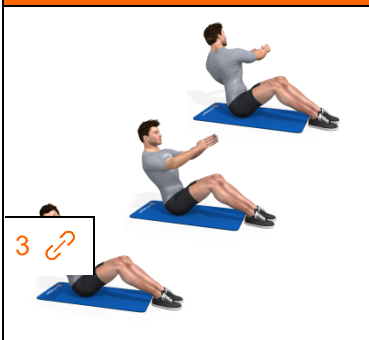
3

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notitie								

Strek het lichaam. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp klein stukje naar voren.

Russian twist

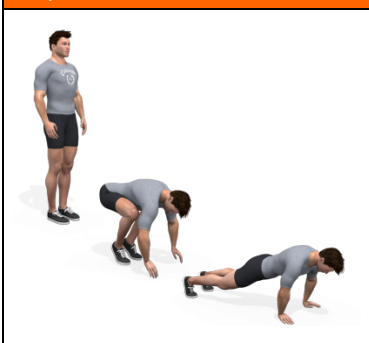
Schuine buikspieren

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie	Coach notitie: L + R = 1.						

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.

Burpee

Buik - Rechte buikspieren, Quadriiceps - Bilsieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	15 x						
	Notitie							

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.