

Trainingsplan

Vakantie - Circuittraining gevorderd A

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

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

Push-up

Borst - Triceps

	Set 1	12 x							
	Notitie								

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.

Squat sprongen

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	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.

Reverse lunge, alternated

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	12 x							
	Notitie								

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

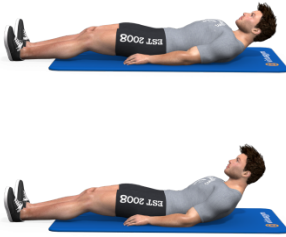
Marcheren op de plaats, duur

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:00:30							
	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.

Crunch							Buik - Rechte buikspieren	
--------	--	--	--	--	--	--	---------------------------	--

	Set 1	12 x						
	Notitie							

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

Zijwaartse plank elleboog voet statisch, links							Schuine buikspieren	
--	--	--	--	--	--	--	---------------------	--

	Set 1	20 s						
	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.

Zijwaartse plank elleboog voet, links							Schuine buikspieren	
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	---------------------	--

	Set 1	20 s						
	Notitie							

Plaats je onderarm op de grond. Plaats je voeten op elkaar. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op.