

Trainingsplan

Vakantie - Circuittraining gevorderd B

Doel	Vakantie trainingschemas		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een veilige en positieve full-body training voor beginners met eenvoudige lichaamsgewichtoefeningen en extra aandacht voor controle en techniek.		

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

Air squat

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	12 x							
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Push-up knees

Borst - Triceps

	Set 1	12 x							
	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.

Reverse lunge, alternated

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	12 x							
	Set 2	1 x							
	Notitie								

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

Plank statisch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	20 s							
	Notitie								

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Mountain climber

Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	20 s						
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Burpee knee push-up

Borst, Quadriceps - Triceps, Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	12 x						
	Notitie							

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem plaats in handen-knieën stand. Zak door je armen. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.

Bird dog cross, alternerend

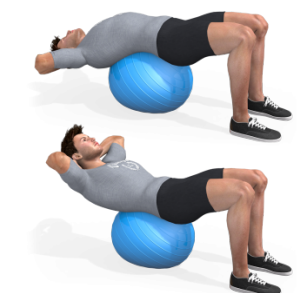
Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Notitie							

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.

Crunch - FB

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x						
	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.