

Trainingsplan

Vakantie - Circuittraining beginner A

Doel	Vakantie trainingschemas			
Startdatum	Tijd	1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een rustig en toegankelijk lichaamsgewichtcircuit voor starters, gericht op het opbouwen van vertrouwen, conditie en een goede bewegingstechniek.			

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

Box squat - box

Quadriceps - Hamstrings, Bilspiieren, Onderrug

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal. Hef je armen voorwaarts.

Push-up wall

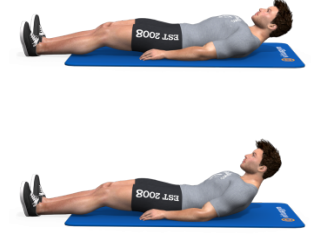
Borst - Triceps

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Notitie								

Ga voor de muur staan. Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Plaats je handen plat tegen de muur. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Crunch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Notitie								

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

Spreadsprongen, duur

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:00:30							
	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.

Bird dog cross, alternerend

Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 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.

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.

Plank knees statisch

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	20 s						
	Set 2	20 s						
	Set 3	20 s						
	Notitie							

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

Triceps dip - Box

Triceps

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Notitie	Coach notitie: Hoe gestrekter hoe moeilijker.						

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