

Trainingsplan Vakantie - Hardlooptraining

Doel	Vakantie trainingschemas		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een rustige en toegankelijke hardlooptraining voor beginners, met afwisselende tempo's en eenvoudige krachtmomenten onderweg.		

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

Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Air squat Quadiceps - Bilsperen, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	10 x						
	Notitie							

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

Lunge, alternated Quadiceps - Bilsperen, Hamstrings

	Set 1	10 x						
	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.

Hardlopen, duur Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:03:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Air squat

Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	10 x						
	Notitie							

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

Lunge, alternated

Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings

	Set 1	10 x						
	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.

Hardlopen, duur

Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:03:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Push-up incline - Box

Borst - Triceps

	Set 1	15 x						
	Notitie							

Plaats je handen op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

Triceps dip - Box

Triceps

	Set 1	15 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.

Hardlopen, duur

Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

	Duur	00:03:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Push-up incline - Box

Borst - Triceps

	Set 1	15 x						
	Notitie							

Plaats je handen op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

Triceps dip - Box

Triceps

	Set 1	15 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.

Hardlopen, duur		Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam						
	Duur	00:03:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							
Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.								

Wandelen, duur		Cardiovasculair Systeem - Benen						
	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	6						
	Kcal							
	Notitie							

Hardlopen, duur		Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam						
	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							
Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.								

Wandelen, duur		Cardiovasculair Systeem - Benen						
	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	6						
	Kcal							
	Notitie							

Hardlopen, duur		Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam						
	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							
Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.								

Hardlopen, duur

Cardiovasculair Systeem, Benen - Hele lichaam

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

Vraag bij twijfel altijd uw instructeur om advies. Vraag altijd advies bij een nieuwe activiteit.

Wandelen, duur

Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	6						
	Kcal							
	Notitie							