

Trainingsplan Vakantie - Milon Cirkel training A		
Doel	Vakantie trainingschemas	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen	Voor Milon-leden: zelfde opbouw als de cirkel, hele lichaam in één training. 20 herhalingen per oefening. Doe 2 rondes als circuit: 30 sec rust tussen oefeningen, 2 min rust met water tussen rondes. Of werk de oefeningen één voor één af, 2 sets per stuk. Geen dumbbells? Pak gevulde waterflessen.	



	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	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Air squat	Quadriceps - Bilspiereen, Hamstrings, Onderrug								
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Set 1	15 x							
	Set 2	20 x							
	Notitie								

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

Push-up - Table	Borst - Triceps								
-----------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Notitie								

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

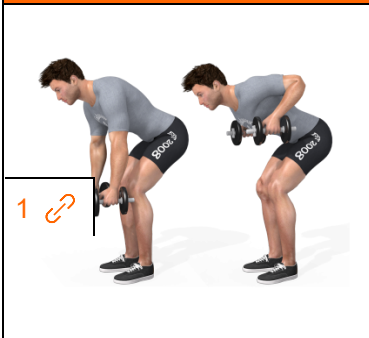
Lunge, alternated	Quadriceps - Bilspiereen, Hamstrings								
-------------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 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.

Bent-over row - DBs

Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier



Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Notitie	Coach notitie: Met een rugtas of flessen water.							

Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Houd je rug neutraal. Houd je knieën op heupbreedte. Trek je armen naar achter.

Lateral jumps

Quadriceps - Bilspiieren, Adductor

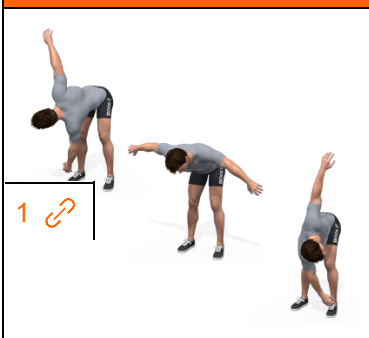


Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Notitie								

Spring zijwaarts op en neer. Houd je rug neutraal. Beweeg je armen mee.

Windmolen

Schuine buikspieren

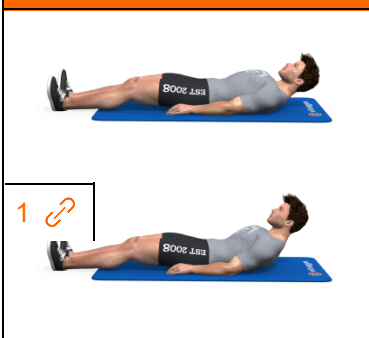


Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.

Crunch

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Notitie								

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



Set 1

15 x

Set 2

15 x

Notitie

Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.