

Vakantie - Milon Cirkel training B



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.

Air squat	Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug
-----------	---



Notitie

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

Borst - Triceps



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.

Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings

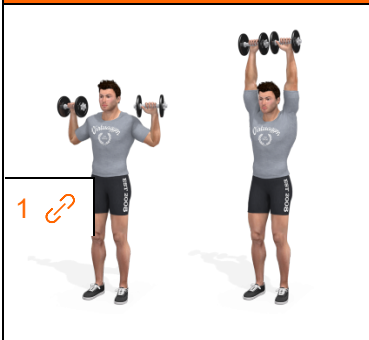


Notitie

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

Shoulder press - DBs

Schouders



1

Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Notitie	Coach notitie: met 2 flessen.							

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Biceps curl two sides - DBs

Biceps



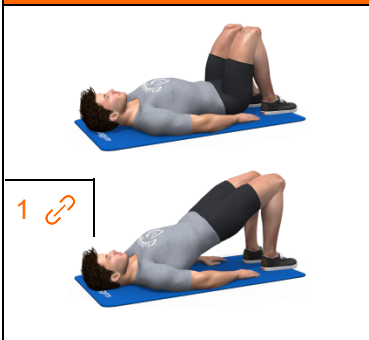
1

Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Notitie	Coach notitie: 2 flessen.							

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Draai je onderarmen naar buiten.

Hip bridge

Bilspieren - Hamstrings



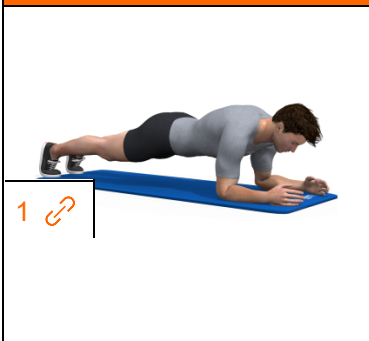
1

Set 1	20 x							
Set 2	20 x							
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Plank

Buik - Rechte buikspieren



1

Set 1	20 s							
Set 2	20 s							
Notitie								

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 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. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.