

Kracht full body



eGYM

Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

eGYM
Fysio

Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen (optie 1)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Hardlopen is een goede optie voor de warming-up. Dit kun je gemakkelijk buiten doen door een rondje te rennen!
Op de plaats (optie 2)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Op de plaats start je met een warming-up. - Start met 30 seconden knie heffen - Hierna 30 seconden hakken billen - Hierna 30 seconden lang de armen loszwaaien op de plaats - Hierna op de plaats 30 seconden joggen - Herhaal dit 3x achter elkaar

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
X	Bodyweight squat	X	Oefening om de bovenbeenspieren aan te sterken. Je start rechtop en zakt door de knieën tot ongeveer een hoek van 90 graden. Kom weer overeind en herhaal deze beweging 15 keer. Deze oefening doe je 3 sets in totaal
X	Mountain climbers	X	Oefening om de buikspieren aan te sterken, maar ook om aan de algehele conditie te werken. Je start in een voorligsteun met de handen plat op de grond en je rug recht. Om de beurt haal je het linkse en rechtse knie naar je borst toe en weer terug. Probeer dit minimaal 30 seconden vol te houden. 3 sets x 30 seconden per set
X	Push ups	X	Oefening voor de borstspieren. Je start in dezelfde uitgangspositie als bij de mountain climbers. Je maakt een push up tot aan de grond en weer terug. Is dit lastig? Start dan op de knieën! Probeer als dit mogelijk is 10 herhalingen te maken x 3 sets in totaal.
X	Planken	X	Oefening om de buikspieren aan te sterken. Ook voor deze oefening gebruik je dezelfde startpositie als voor de push up. Je blijft in dezelfde positie steunen voor 30 seconden x 3 sets
X	Lunges (op de plek)	X	Oefening voor de bovenbeenspieren. Je stapt naar voren uit en zakt door de knie (waarbij het belangrijk is dat het achterste knie de grond net niet aanraakt & de voorste knie niet voorbij de tenen beweegt). 3 sets x 10 herhalingen per been
X	Leg raises	X	Oefening voor de buikspieren. Bij deze oefening lig je op je rug met

Kracht full body

			de benen gestrekt bij elkaar. Leg je handen onder bij je billen voor extra steun. Hierna haal je de benen omhoog, totdat de tenen naar het plafond wijzen. En laat de benen weer gecontroleerd terugbewegen en de grond net niet aanraken! 3 sets x 15 herhalingen
X	Jumping jacks	X	Oefening voor het hele lichaam. Je springt met de benen opzij, waarbij op hetzelfde moment de armen in de lucht gaan naar elkaar toe. Probeer dit 30 seconden lang vol te houden. Is dit gemakkelijk? Verhoog dan de tijd naar 45 seconden of 1 minuut en daag jezelf hierbij een beetje uit! 3 sets x minimaal 30 seconden per set



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal



www.balance-home-workouts.nl.

Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Alle oefeningen doe je 30 seconde, daarna 10 seconde rust.

Mochten er vragen zijn over het schema kunt u natuurlijk altijd mailen.

Veel succes namens team Balance !

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		