


# Kracht beginner

## Cardio:

	Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
	Marcheren op de plaats	1 min	Tempo naar vermogen opvoeren.	Herhaal alles nog 1 keer
	Knie op om en om	1 min	idem	
	Easy squat	1 min	Tempo naar vermogen	Voeten heupbreedte. Let op hakken aan de grond houden en knieën rechte lijn enkels.
	Stap sluit	1 min	idem	
	Hak naar bil	1 min		

## Spierversterkend

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 X 15 HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Herhaling	Opmerkingen:
Benen	Staande Abductie(buitenkant bil been)	Zonder gewicht	Zorg dat je rechtop staat en je ergens aan kan vasthouden indien nodig. Houd je linkerbeen gebogen en strek je rechterbeen maximaal met je voeten geflext naar voor. Lift nu je rechterbeen zijwaarts op. Herhaal dit 15x en wissel dan van been
	Staande knie lift in hoek van 90 gr	3 x 10/15 HH	Wissel rechter en linkerbeen af
	Adductie( binnenkant benen)	3 X 10/15 HH	Kom op je zij liggen op matje. Zet je bovenste been achter je onderste been neer. Onderste been gestrekt. Voet geflext van je onderste been en lift je been omhoog en terug
	Squat	3X 10/15 HH	Kom voor stoel/bank staan. Houd je armen voor je bovenlichaam rechtop, buik iets aangespannen. Buig door je benen en maak een lichte touchdown op de stoel en weer rechtop
	Calf Raises(Kuiten)	3X 10/15 HH	Kom bij de trap staan of een andere lichte verhoging. Plaats de bal van je voeten op de rand. Zorg dat je goede grip hebt met je schoenen. Kom nu op je tenen en span je kuit maximaal aan en laat weer rustig je hakken zakken
	Wall sit	Blijf hangen 3 x 30 sec	Kom met je rug tegen een muur en buig door in hoek van 90 gr .
Bovenlichaam	Chest press	3x 10/15 HH	Zet je handen breed tegen een muur. Voeten van de muur af zodat je echt op je armen moet leunen. Nu buig door je armen tot je neus bijna de muur raakt en je armen in hoek van 90 gr zijn. duw weer weg.
	Shoulder press	3X 10/15 HH	Kom op een stoel zitten rechtop. Neem een handdoek tussen je handen en houd deze op spanning. Houd de handdoek voor je borst en je armen in hoek van 90 gr op schouderhoogte. Strek nu

Kracht beginner

*makes you feel better*

# Kracht beginner

			je armen boven je hoofd uit en weer omlaag in hoek van 90 gr. Zorg dat er spanning blijft op de handdoek.
	Triceps dippen	3x 5/10 HH	Kom op een stevige stoel zitten met je handen smal achter je en je voeten in een hoek van 90 gr. Nu kom op je armen hangen en buig door je armen zover als gaat maar max 90 gr.
	Back Extention	3X 5/10/15 HH	Kom gestrekt op je buik liggen. Handen onder je voorhoofd. Breng nu je bovenlichaam omhoog van de grond zover als het gaat.
	Hip bridge	3X 10/15 HH	Kom op je rug liggen en zet je voeten aan de grond. Span je buik billen en benen aan. Lift je bekken omhoog in het verlengde van je heup en laat weer zakken tot boven de grond.
<b>Buik</b>	Rechte crunch	3X 10/15 HH	Kom op je rug liggen, zet je voeten aan d grond. Handen achter je hoofd. Ellebogen naar buiten. Kom met je bovenrug van de grond en terug. Houd spanning op je buik de hele weg en houd je onderrug aan de grond.
	Cross crawl	3X 10/15 HH	Kom op je rug liggen, voeten aan de grond. Handen achter je hoofd. Breng nu je linkerknie richting je borst en je rechterelleboog naar je linkerknie en wissel om.
	Planking	3x 30 sec	Ellebogen recht onder je schouders. Voeten aan de grond of <b>OPTIE met je knieën aan de grond</b> . Nu lift je rug omhoog zodat je mooi in een rechte lijn hangt. Span je buik, billen, maximaal aan.



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden op ons online platform:

[www.balance-home-workouts.nl](http://www.balance-home-workouts.nl)

## Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Na de oef even rekken en strekken. Succes allemaal

Kracht beginner

*makes you feel better*