

Kracht gevorderd



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. <ul style="list-style-type: none">- 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

Onderlichaam			
Oefening:	Kg:	Opmerkingen:	
Pistol squat (op bank/stoel)		Voeten mogen dicht bij elkaar staan. Maak vervolgens een squat op één been. Probeer net de stoel of bank aan te raken en kom weer overeind. Links en rechts wissel je met elkaar af.	
Single leg deadlift		Maak een deadlift op een been. Belangrijk is om een mooie recht rug te houden. Één been blijft staan, het andere been wordt naar achteren gebracht.	
Single leg hip thrust		Ga op je rug liggen. Breng de voeten richting de billen. Breng vervolgens de bekken naar boven toe. Extra optie is een been mee omhoog tillen. Optie met handdoek (zie filmpje)	
Bovenlichaam			
Oefening:	Kg:	Opmerkingen:	
Handstand push up		Gebruik hiervoor een muur. Maak een handstand tegen de muur. Laat je vervolgens door je ellebogen heen hakken en werk je daarna weer omhoog. (enkel gevorderden, probeer alléén onder supervisie)	
Decline push up (+bank)		Je gaat opdrukken op een verhoging. Plaats de handen op schouderbreedte. Breng de borst tot elleboog hoogte.	
Close to wide stance push up		Maak een push-up. Verwissel je handpositie van schouderbreedte naar bijna tegen elkaar toe.	

Kracht gevorderd

Core			
Oefening:	Kg:	Opmerkingen:	
Plank shoulder taps		Ga in een plank positie staan. Breng vervolgens je handen naar je schouders toe. Houdt je lichaam goed stil.	
Back extension + towel/elastic row		Ga op je buik liggen. Maak vervolgens een back extension en breng je bovenlichaam omhoog. Wanneer je je bovenlichaam omhoog hebt gebracht maak je een row beweging met het voorwerp.	
Side plank rotations		Ga in een plank positie staan. Maak vervolgens een rotatie naar de zijkant toe. Wissel links en rechts met elkaar af.	
Scorpion twist		Ga op je buik liggen. Zorg ervoor dat het bovenlichaam de gehele tijd op de grond blijft. Breng vervolgens je been naar de overgestelde zijde. Wissel links en rechts met elkaar af.	



Alle bovenstaande oefeningen kunt u met afbeelding en uitleg vinden in onze gratis te downloaden app!
 Gratis te downloaden via de Appstore of Google Playstore. Zoek op: Sportcenter Balance

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

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

Heb je thuis gewichten dan kun je de oefeningen verzwaren met gewicht.

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

Cooldown (Optioneel):

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