

Outdoor beginner



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

Algemene uitvoering:

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Tijd/Herh	Opmerkingen:
1	Wandelen	15 min	Warming up. Rustig tempo
2	Rekken en stretchen	5/10 min	-Draai je armen/schouders even naar voor en achter. - Zet 1 been naar voor. Druk je achterste hak in de grond en duw je Voorste knie recht boven je enkel en wissel. - Voeten heupbreedte. Draai je bovenlichaam naar rechts en links. Let op je knieën niet meedraaien. -Hoofd naar rechts en linksdraaien.
3	Snel wandelen	5 min	Tempo verhogen zodat je merkt dat het je meer inspanning gaat kosten en probeer het 5 min vol te houden.
4	Rustiger lopen	1 min of 3x 20 HH	Blijven lopen maar je knie omhoog tillen tot heuphoogte.
5	Wandelen + armen	5/10 min	Middelmatig tempo lopen. Houd daarbij je armen zijwaarts op schouderhoogte en draai kleine rondjes naar voor en achter. Wissel dit af met je armen in het verlengde naar voor. En afwisselen met je armen alsof je zou snelwandelen. Dus armen 90 graden en naar voor en achter brengen.
6	Squats op de plaats	3x 10/15 HH	Kom heupbreedte staan. Bovenlichaam rechtop en buig door je benen. Indien mogelijk richting 90 gr.
7	Triceps dippen	3x 10x15 HH	Heb je een bankje tot je beschikking of andere verhoging. Ga dan met je armen achter je hangen en buig door je armen richting 90 gr en strek weer uit. Blijf met je bovenlichaam en hoofd rechtop. Benen voor je in hoek van 90 gr.
8	Snel wandelen	5 min	Tempo verhogen zodat je merkt dat het je meer inspanning gaat kosten en probeer het 5 min vol te houden
9	Uitvalpas op de plaats	3x 10/15 HH	Stap met 1 been uit naar voor en buig door richting hoek van 90 gr. En wissel af met je andere been. LET OP : dat je voorste knie steeds recht boven je enkel blijft. Bovenlichaam rechtop en span je buik lichtelijk aan.
10	Schuffelen zijwaarts	3x 30 sec	Let op dat je ondergrond vlak is en schoon. Buig iets door je benen, billen iets naar achter en je rug recht.
11	Staande R/linkse side crunch op de plaats	3x10/15 HH	Voeten heupbreedte. Breng je rechterknie zijwaarts omhoog en je rechter elleboog richting je knie. Na 10/15 x wissel van been.
12	Snel wandelen en 10 min uitlopen	5 min intensief 10 min Coolingdown	Tempo verhogen zodat je merkt dat het je meer inspanning gaat kosten en probeer het 5 min vol te houden. Daarna je tempo verlagen en 10 min uitlopen.



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

makes you feel better

Outdoor beginner

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Veel wandel plezier. Succes

makes you feel better