

# Kettlebell workout 1



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



## Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
- joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen	5- 10 min		Probeer dit op een zo hoog mogelijk tempo te doen. Deze ronde doe je 2x, iedere oefening ± 30 seconde.

## Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Kettlebell swing	X	Voeten heupbreedte plaatsen. Rechte rug en borst vooruit. Zwaai met lange armen kettlebell tussen je benen terwijl je door je benen buigt en strek uit tot schouderhoogte. Let op dat je knieën recht boven je enkels blijven.
	Upright row + option	X	Voeten heupbreedte. Breng de kettlebell voorlangs omhoog tot borsthoogte. Let op dat je ellebogen hierbij omhoog wijzen tot iets boven je schouders. Als optie maak er een Squat van. Buig door in een hoek van 90 gr.
	Single arm row	X	Kom met 1 been naar voor staan, achterste been gestrekt in het verlengde van je bovenrug. Breng je de elleboog smal langs je lichaam omhoog, knijp hierbij je schouderblad naar binnen. Let op: houd je bovenlichaam zo stil mogelijk.
	Triceps extension	X	Voeten heupbreedte. Rug en hoofd rechtop, schouder laag houden. Breng de kettlebell tot achter je hoofd en strek uit tot recht boven je hoofd. Let op dat je ellebogen dicht bij je oren blijven.
	Kettlebell squat + option with press	X	Houd je kettlebell onder je kin. Maak een squat indien mogelijk tot 90 gr . Let op knieën rechte lijn enkels en span je buik aan , rug recht en borst op naar voor. Optie: Strek je kettlebell uit boven je hoofd en vang weer op tot onder je kin als je door je benen buigt.
	Kettlebell twist	X	Je swingt de kettlebell rond je lichaam je pakt de kettlebell steeds voor en achter over van hand, zodat de kettlebell rondjes maakt om je lichaam. Let hierbij op dat buik, billen, benen zijn aangespannen. Probeer je onderlichaam zo stil mogelijk te houden.
	Shoulder exercise	X	Voeten heupbreedte, buik aanspannen zodat je stabiel staat. Breng de kettlebell zijwaarts tot schouderhoogte, naar voor en recht omhoog en dezelfde weg terug
	Single leg deadlift	X	Standbeen ligt gebogen, houdt de kettlebell naast je been. Kom met een lange rechte rug voorover en weer rechtop. Span je buik aan en probeer je heupen recht te houden. Wissel je been af.
	Side crunch	X	Kom in heupbreedte staan. Span je buik, billen en benen maximaal aan. Buig met je kettlebell zijwaarts af en weer rechtop. Let op je dat je heupen stil blijven en je benen evenwijdig aan elkaar.
	Russian twist	X	Kom zitten met je voeten aan grond. Ga naar achter hangen tot het punt

# Kettlebell workout 1

waar je voelt dat je de optimale buikspanning hebt. Breng nu de kettlebell met bijna gestrekte armen van links naar rechts. Optie is je voeten van de grond houden. Blijf naar voor kijken



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:

Ronde 1: 50 seconde oefening, 10 seconde rust.

Ronde 2: 40 seconde oefening, 5 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		