

# Naam klant



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

## Cardio:



Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen	10 minuten	N.V.T.	Als warming-up kun je het beste even een stukje rennen buiten om de hartslag te verhogen. → Mocht het slecht weer zijn, kun je ook altijd op de plaats een warming up uitvoeren. → Volgende oefeningen achter elkaar 30 seconden lang uitvoeren. Joggen op de plaats – knie heffen op de plaats – hakken billen op de plaats – jumping jacks – burpees → Deze 5 oefeningen 30 seconden achter elkaar uitvoeren x 3 sets!

## Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 x 10

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
X	Pistol squat		<b>Benodigheden:</b> - Stoel - Optioneel extra gewicht om de oefening te verzwaren. <b>Uitvoering:</b> 1. Oefening om de beenspieren aan te sterken. Deze oefening voer je heen voor heen uit. Je maakt als het ware een squat op één been. 2. Je staat voor de stoel en maakt een squat op één been, waarbij de stoel achter je staat die je alléén aantikt en gebruikt als het niet meer volhoudt. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 10 herhalingen per been
X	Handstand push up (moeilijk)  Handstand stance (makkelijk)		<b>Benodigheden:</b> - Muur om tegenaan te leunen <b>Uitvoering:</b> 1. We starten met de makkelijke variant, dus de handstand stance. Dit is niets anders dan gewoon op je handen staan in de handstand positie en dit 30 á 40 seconden vol houden. 2. De moeilijke variant start ook vanuit dezelfde positie, echter zak je hier ligt door je armen en duw je jezelf weer omhoog. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 30 á 40 seconden staan of 6-8 herhalingen met push up

Naam:

Opmerkingen:

*makes you feel better*

Instructeur:

Startdatum: DD-MM-YYYY

# Naam klant

X	Bulgarian split squat		<b>Benodigdheden:</b> - Stoel - Optioneel extra gewicht om de oefening te verzwaren. <b>Uitvoering:</b> 1. Bij deze beenoefening voer je het been voor been uit. Je gaat voor de stoel staan en plaatst eerst het linkerbeen op de stoel. Het andere been staat ongeveer een halve meter voor de stoel. 2. Nu zak je door je voorste knie, totdat ongeveer 90 graden in de knie is bereikt. Duw weer omhoog uit. 3. Deze oefening is gemakkelijk te verzwaren door extra gewicht in de handen te pakken. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 10 herhalingen per been
X	Big shopper row		<b>Benodigdheden:</b> - Big shopper/rugzak of normale boodschappentas - Zware voorwerpen zoals boeken, flessen drinken of gewichten <b>Uitvoering:</b> 1. Oefening om de rugspieren te versterken. Vul de big shopper met zware voorwerpen of gewicht en pak deze in je hand. 2. Leun met één hand op een tafel of stoel en trek met de andere hand de big shopper richting je zij. Belangrijk is dat je de rug recht houdt! 3. Vul de tas dusdanig dat je met moeite 10 herhalingen eruit krijgt <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 10 herhalingen per kant
X	Eccentric push up		<b>Benodigdheden:</b> - Optioneel een rugzak gevuld met zware voorwerpen of gewicht om de oefening te verzwaren. <b>Uitvoering:</b> 1. De eccentric push up heeft veel weg van een normale push up. Echter moet je bij de eccentric push up langzamer doorzakken. 2. Je start in de push up houding en gaat 4 seconden omlaag (dit is echt langzaam!). Wanneer je onder bent, duw je jezelf explosief omhoog en begint aan de volgende herhaling. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 10 herhalingen
X	Jumping lunges		<b>Benodigdheden:</b> - Optioneel een rugzak gevuld met zware voorwerpen of gewicht om de oefening te verzwaren. <b>Uitvoering:</b> 1. Deze oefening lijkt op een normale lunge, maar dan in een sneller tempo. 2. Je maakt een uitvalspas met links, naar voren, springt omhoog en maakt gelijk een uitvalspas met rechts. Dit blijf je afwisselen totdat je 30 herhalingen hebt gemaakt. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 30 herhalingen

Naam:  
Opmerkingen:

*makes you feel better*

Instructeur:  
Startdatum: DD-MM-YYYY

# Naam klant

X	Back extension + broom press		<b>Benodigdheden:</b> - Stok of bezemsteel <b>Uitvoering:</b> 1. Oefening om de rugspieren aan te sterken. Je start op de buik en pakt de bezemsteel in je handen en deze houd je bij je borstbeen. 2. Je houd je benen in de lucht en duwt de bezemsteel naar voren en lichtjes omhoog uit. 3. Maak 10 herhalingen met de press naar voren en pak hierna even rust. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 10 herhalingen
X	Close grip push up		<b>Benodigdheden:</b> - Optioneel een rugzak gevuld met zware voorwerpen of gewicht om de oefening te verzwaren. <b>Uitvoering:</b> 1. Deze push up variant lijkt ook vrij veel op de normale push up. Echter staan de handen dicht bij elkaar. 2. Je maakt een push up, maar zorgt ervoor dat de bovenarmen zo veel mogelijk naast het lichaam bewegen. Duw weer uit en herhaal dit. <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 15 herhalingen
X	Backpack curl		<b>Benodigdheden:</b> - Zware tas of rugzak gevuld met gewicht of zware voorwerpen. <b>Uitvoering:</b> 1. Oefening om de biceps aan te sterken. Je pakt een zware tas in één van je handen en houd de elleboog in de zij. 2. Curl het gewicht omhoog en laat rustig zakken (+- 3 seconden laten zakken). <b>Sets &amp; reps:</b> 3 sets x 12 herhalingen



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:

Mochten er vragen zijn betreffende het schema, neem dan even contact met ons op!

Naam:  
Opmerkingen:

*makes you feel better*

Instructeur:  
Startdatum: DD-MM-YYY