

Kracht vrouw



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



Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3X15/20HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
1	Side step squat met weerstand band	Intensiteit met band geleidelijk aan verhogen.	Buig door in squat houding, plaats de band om je knieën. Stap zijwaarts 10 stappen en terug. Herhaal dit 3 x. Zorg dat je goed laag blijft, billen naar achter en bovenlichaam rechtop.
2	Back extention met arm row(elastiek)	3x 15-20 HH	Kom op je buik liggen, armen gestrekt voor je uit met een elastiek (lichte weerstand) Kom met je bovenlichaam omhoog van de grond en trek tegelijkertijd het elastiek op spanning voor langs je borst in de vorm van een High row en strek weer uit omlaag naar voor. Je traint hierbij zowel onder als bovenrug
3	Hip bridge met elastiek	3x 20 HH	Kom op je rug liggen, voeten aan de grond. Elastiek om je bovenbenen. Duw je bekken omhoog in het verlengde van je knieën en houd vast. Duw tegelijkertijd het elastiek met je benen maximaal naar buiten en weer naar binnen. Houd je bekken omhoog tot de 20 herhalingen hebt gemaakt
4	Walking plank push ups	3x 20 HH	Kom op je ellebogen in plank positie. Verplaats om en om op je handen in hover positie. Zorg dat je in rechte lijn blijft
5	Rotary torso met schijf		Kom met schijf onder je kin. Maak een step backing lunge met r naar achter. Laat je schijf met lange armen voorbij je linkerheup komen en terug. Wissel van been. Belangrijk dat je heupen stil blijven en alleen je bovenlichaam roteert
6	Parachutes	3x 20 HH Event met elastiek)	Kom op je buik liggen. Hakken richting plafond en tegen elkaar aan. Lift nu je knieën van de grond op en neer. Span je billen maximaal aan
7	Single leg deadlift	2x 5 kg schijf	Standbeen licht gebogen. Houd de schijven naast je . Kom met lange rechte rug voorover
8	Overhead extention met buik crunch lift	1x 5kg	Kom op je rug liggen met je benen recht omhoog. Maak met je armen een Overhead extention daarna met je schijf recht omhoog buikcrunch richting je benen. Herhaal 3x 20 HH
9	Triceps dip met cross leg lift	3x 15/20 HH	Plaats je handen achter je op de grond small. Duw je bekken omhoog. Buig door je armen en daarna til je been om en om op en tik met je hand tegenovergestelde enkel aan.
10	Borst push up met spider crunch combo	3x15/20 HH	Maak een pushup breed en breng daarna je knie om en om naar de buitenkant van je elleboog. Optie is om de push up op je knieën uit te voeren.

Kracht vrouw



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal www.balance-home-workouts.nl.



Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Succes ermee. Als je vragen hebt kun je ons bellen of mailen

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
----------	------	--------------------	-----------------