

Kettlebell workout 2

Advanced



eGYM

Beroepsvereniging
Gewichtssconsulenten
Nederland

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

eGYM
Fysio

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

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
<ul style="list-style-type: none"> - joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen 	5- 10 min		<p>Probeer dit op een zo hoog mogelijk tempo te doen.</p> <p>Deze ronde doe je 2x, iedere oefening ± 30 seconde.</p>

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 of omhoog. Let op dat je knieën recht boven je enkels blijven.
	Single arm clean press	X	Maak een squat en breng kettlebell naast je enkel(houd rug gestrekt en borst naar voor). Strek je benen en breng tegelijkertijd de kettlebell via je bost/schouder gestrekt boven je hoofd.
	Side step lunge + single upright row	X	Je maakt een side step lunge, Neem de kettlebell mee naar binnenkant enkel van je gebogen been. Stap weer terug en breng de kettlebell voorlangs tot borsthoogte. Let op elleboog wijst daarbij omhoog.
	Squat get up	X	Kom vanuit je knieën in een diepe lage squat en weer terug. Probeer steeds de voet die je neerzet af te wisselen. Rug gestrekt, buik iets aangespannen
	Squat upright row	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.
	Squat biceps curl	X	Kom in een squat positie staan, knieën rechte lijn enkels, rug recht en borst naar voor. Plaats je ellebogen op het puntje van je knieën en breng je kettlebell in een curl beweging naar borst en laat deze gecontroleerd zakken.
	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.
	Single arm shoulder press	X	Stoot de kettlebell boven je hoofd en laat hem daarna zakken tot oorhoogte en breng hem daarna weer boven je hoofd. Wissel daarna af met linkerarm.
	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
	Cross lunge overhead press	X	Je maakt een cross lunge hierbij stap je schuin naar achter en kom je weer terug tot stand vervolgens breng je de kettlebell boven je hoofd en stap je door naar je andere been. Let op dat je knie niet voorbij je voet gaat en dat je recht op blijft met je rug.

Kettlebell workout 2

Advanced

	Single arm chest press	X	Ga op de grond liggen pak je kettlebell in een hand. Buig je arm zijwaarts in hoek van 90 graden en vervolgens strek je arm uit ter hoogte van je borst. Laat hem weer gecontroleerd terug bewegen. Let op dat je alle twee de armen doet.
	Crunch press	X	Je gaat op de grond liggen. Je maakt een sit-up en vervolgens stoot je de kettlebell uit naar het plafond. Let hierbij op dat je niet aan je nek gaat trekken en dat je goed je buikspieren aanspant.
	Reverse crunch	X	Ga op de grond liggen vervolgens strek je benen en armen tegelijk uit en weer omhoog. Je maakt een crunch beweging waarbij de schouderbladen net iets van de grond komen. Let hierbij op dat je niet aan je nek gaat trekken. Span je buikspieren goed aan zo voorkom je dat je rug hol trekt.
	Turkish get up	X	Je gaat staan brengt de kettlebell boven je hoofd. Vervolgens ga je richting de vloer en blijft de kettlebell boven je hoofd. Je gaat liggen op de grond en vanuit daar sta je op. de gedurende oefening blijft de kettlebell boven je hoofd. (kijk het filmpje voor verduidelijking)



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		