

Warming- up:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen (optie 1)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Hardlopen is een goede optie voor de warming-up. Dit kun je gemakkelijk buiten doen door een rondje te rennen!
Op de plaats (optie 2)	5 á 10 minuten	N.V.T.	Op de plaats start je met een warming-up. - Start met 30 seconden knie heffen - Hierna 30 seconden hakken billen - Hierna 30 seconden lang de armen loszwaaien op de plaats - Hierna op de plaats 30 seconden joggen - Herhaal dit 3x achter elkaar

Kracht:

- Deze oefeningen zijn gemakkelijk zonder gewicht thuis uit te voeren. Bij elke oefening heb ik aandachtspunten gegeven. Verder kun je ook nog een voorbeeld vinden van hoe je de oefening uit moet voeren! Mochten er toch nog vragen zijn, neem dan even contact met ons op.

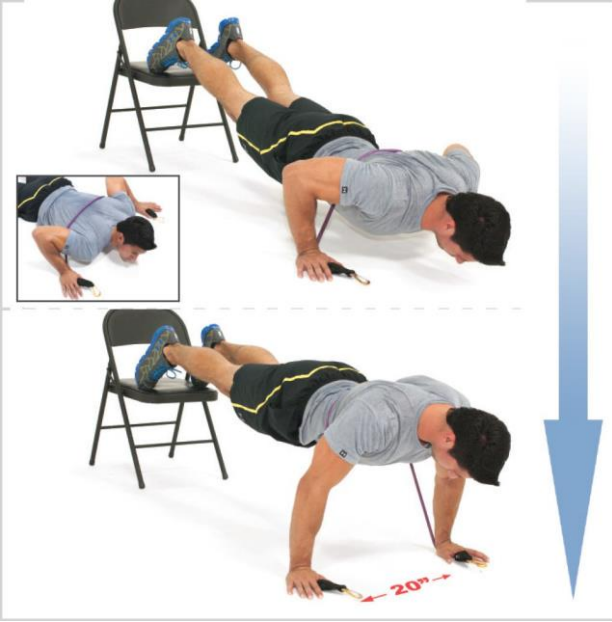
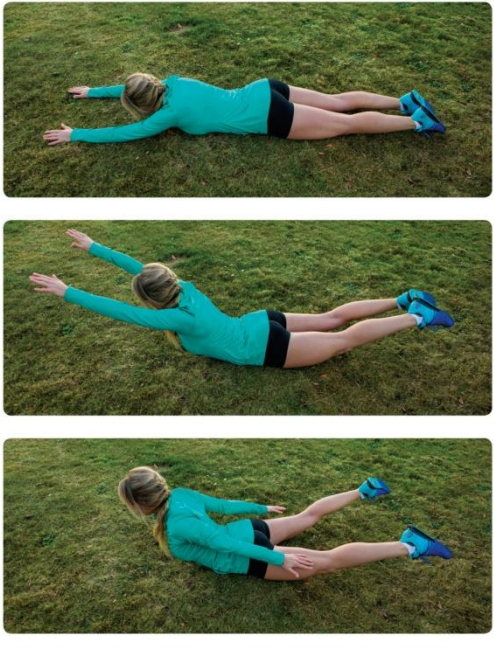
Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 x 15


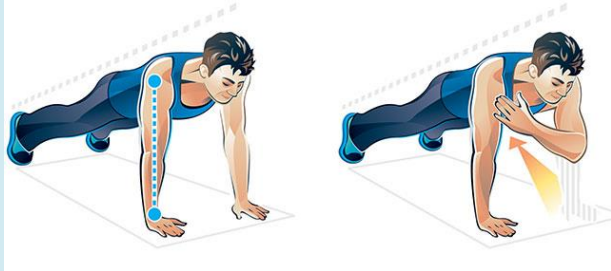

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Voorbeeld	Opmerkingen:
X	Plyo push up		Deze variant lijkt vrij veel op de normale push up. → Je houdt dezelfde positie aan, zak naar onderen maar wanneer je onder bent duw je jezelf zo hard mogelijk omhoog dat beide armen ook los van de grond komen. → Dus als het ware een "Jumping push-up" → 3 sets x 10-15 herhalingen
X	Pike press		Oefening om de schouder- en armspieren aan te sterken. → Je start deze oefening in een normale push up stand. Vanuit hier loop je met je voeten een stukje naar voren totdat er ongeveer een halve

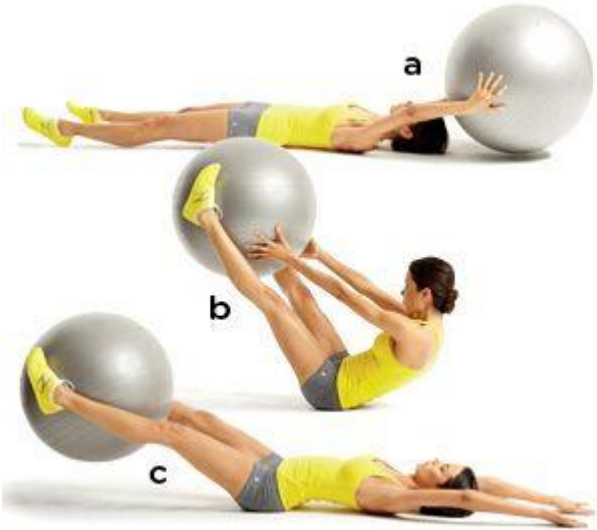
GEVORDERD KRACHT – UPPER BODY

			<p>meter ruimte tussen je voeten en handen is.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Zak nu een stukje door je armen en duw jezelf weer omhoog (tot aan gestrekte armen) ➔ 3 sets x 10-15 herhalingen
X	Decline push up		<p>Oefening om de borstspieren aan te sterken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Voor deze oefening heb je niets anders nodig dan een stoel of bank, waar je beide voeten op kunt plaatsen. ➔ Je plaatst dus beide voeten op de verhoging, zodat je benen hoger staan dan de rest van je lichaam. ➔ Je staat net zoals bij een reguliere push up. Zak door je armen en druk weer uit! ➔ 3 sets x 10-15 herhalingen
X	Angels & demons (+ gewicht)		<p>Oefening om de rugspieren aan te sterken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Je ligt op je buik met de voeten en armen van de grond in een gestrekte positie (armen gestrekt naast het hoofd en de benen gestrekt naast elkaar). ➔ Nu beweeg je de gestrekte armen richting je billen en weer terug. De armen blijven constant gestrekt. ➔ Is dit gemakkelijk? Pak dan in beide handen 1 fles water of iets anders zwaars. ➔ 3 sets x 15 herhalingen

GEVORDERD KRACHT – UPPER BODY

X	Walkout		<p>Conditionele oefening voor het gehele lichaam</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Je staat rechtop en plaatst je armen voor je voeten op de grond. Nu loop je naar voren totdat je in een opdrukpositie komt. ➔ Vanuit de opdrukpositie loop je weer precies dezelfde weg terug! ➔ 3 sets x 15 herhalingen per set
X	Shoulder taps		<p>Oefening voor het gehele bovenlichaam.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Je start in de voorligsteun (steunen op handen en op voeten). ➔ Vanuit hier tik je om de beurt met je linker en rechterhand je schouders aan. ➔ Hierbij is het belangrijk dat je buikspieren aangespannen zijn, aangezien zij het lichaam recht moeten blijven houden! ➔ 3 sets x 30 seconden per set!
X	Plank get ups		<p>Oefening om de core en schouders aan te sterken</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Je gaat naar de plank positie (steunen op tenen en onderarmen met een rechte rug) ➔ Vanuit hier ga je naar opdrukpositie (steunen op handen en tenen). Nu ga je weer terug naar plank positie en dit blijf je constant afwisselen ➔ Probeer dit 30 seconden tot 1 minuut vol te houden x 3 sets in totaal

GEVORDERD KRACHT – UPPER BODY

X	Ball pass (core oefening)		<p>Oefening om de buikspieren aan te sterken</p> <ul style="list-style-type: none">➔ Voor deze oefening heb je alleen een bal nodig (een simpele voetbal kan al voldoende zijn).➔ Je ligt op de grond met de bal tussen je voeten geklemd.➔ Je haalt je gestrekte benen naar boven toe en pakt met je handen de bal uit je voeten.➔ Nu tik je met de bal de grond achter je hoofd aan en beweegt weer terug om de bal tussen je voeten te klemmen➔ 3 sets x 15 herhalingen in totaal
---	------------------------------	--	--



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!