

Trainingsplan

Corona- workout (2-6) - 1

Doel	Lose Weight
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	2de trainingsplan voor de gemiddelde sporter om het gehele lichaam in shape te krijgen i.c.m. het verbeteren van het uithoudingsvermogen.



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Traplopen, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:08:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: binnen of buiten.			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Air squat zijwaartse trappen		Quadriceps, Schuine buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: om en om beide kanten.				
Maak een squat. Ga staan in gevechtshouding. Beweeg je romp opzij. Hef je been zijwaarts. Maak een schopbeweging. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Heup extensie volledig, HK-stand, links		Bilspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: beide benen.				
Neem plaats in handen-knieën stand. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Buig je knie. Hef je been achterwaarts.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Calf raise leunend		Kuiten			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je rug tegen de muur. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de bovenbenen. Ga op de tenen staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Table pull up		Bovenrug			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Push-up rotation		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Neem de voorligsteun aan. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen. Verplaats je hand opzij. Neem de voorligsteun aan. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Superman, om en om		Onderrug			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Front rotation		Midden schouders			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen. Handen op schouderhoogte. Houd de romp stil. Draai je armen in een cirkel.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Lateral raise		Midden schouders			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Duimen wijzen richting de heupen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Triceps dip legs extended - Box		Triceps			
	Set 1	15 x	kg		
	Set 2	15 x	kg		
	Set 3	15 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
Plaats je handen op de verhoging. Houd je benen gestrekt. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.					

11. Russian twist		Schuine buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.					

12. Leg cross lying, alternated		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je armen langs het lichaam. Houd je voeten van de grond. Plaats je ene been over het andere heen. Wissel je benen af.					

13. One foot skipping, left - JR		Cardiovasculair Systeem, Kuiten			
	Duur	00:01:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: 3 x 1 minuut elke been , kan ook zonder touw.			
Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.					

14. Cooling down, duur		Hele lichaam			
	Duur	00:06:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				