

Doel	Power - kracht & spierdefinitie	
Startdatum	Tijd 2	Einddatum
Aanwijzingen		



Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Squat sprongen Quadriceps, Bilspieren, Kuiten - Onderrug, Benen

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

Air split squat, rechts Quadriceps - Bilspieren

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Air split squat, links Quadriceps - Bilspieren

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Push-up knees Borst - Triceps

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Mag ook op tenen.						

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Heup brug been extensie liggend, rechts

Bilspieren - Onderrug, Hamstrings

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de grond. Strek je been. Til je heupen op.

Abduction been liggend, rechts

Abductor

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.

Heup brug been extensie liggend, links

Bilspieren - Onderrug

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de grond. Sta op je been. Til je heupen op.

Abduction been liggend, links

Abductor


	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig met je zij op de bal. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Ga op de buik liggen. Steun met je hoofd op jouw handen. Span je onderrug aan. Beweeg je romp naar achter.

Lying leg raise Buik - Rechte buikspieren - Buik

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Mag ook met de benen om en om. Maak je rug niet te bol!.						


Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Plank tap shoulder alternating Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Mag ook op de knieen.						

Neem de voorligsteun aan. Tik met je hand je schouder aan.

Mountain climber Hele lichaam - Buik, Benen

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.