



# Thuis training alg.

Trainer Ruben  
Datum 17-04-'20

Thuis Trainingen

Einde 19-06-'30

Wat goed dat je gaat starten met dit trainingsschema!

Dit is een schema om de spieren over bijna je hele lichaam te trainen. Je kan dit schema thuis, buiten of op je werk uitvoeren. Voordat je begint goed de omschrijving van de oefening lezen en bijbehorende afbeelding bekijken. De afbeelding kan soms wat afwijken van de oefening. Zorg dat je 2 gewichtjes of 2 (grote of kleine) gevulde waterflesjes hebt.

Vragen? Mail: [beweegcoaches@onstweedethuis.nl](mailto:beweegcoaches@onstweedethuis.nl)



## Cardio Oefening Warming-up

### Tijd Opmerking

10 min  
- Knieën heffen  
- Hakken naar de billen  
- Boksen in de lucht op hoog tempo

### Level Snelheid

individueel  
Individueel

Klikschema ©



## Opdrukken vanaf de knieën

Locatie  
Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht Rust 30 tot 60 sec.  
Opm. - Zet je armen smaller dan schouderbreedte op de grond (knieën ook op de grond)  
- Trek je navel in voor een rechte rug (niet in je rug hangen)  
- LET OP: niet je armen overstrekken: houd een lichte buiging in je armen

Klikschema ©



## Bovenrug oefening

Locatie  
Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.  
Opm. - Buig iets voorover, (knieën licht gebogen) maar hou een rechte rug!  
- Breng beide gestrekte armen rustig naar achteren tot je niet verder kunt  
- TIP: Wanneer de armen wat meer buigt wordt de oefening gemakkelijker

Klikschema ©



## Bicep (spierbal) oefening

Locatie -  
Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.  
Opm. - Ga rechtop staan met de voeten op schouderbreedte  
- Laat de armen langs lichaam hangen  
- Breng de vuisten/flesjes tegelijk naar de schouders op en neer.

Klikschema ©



## Tricep oefening

Locatie -  
Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.  
Opm. - Streck beide armen in een rechte lijn boven je hoofd  
- Laat nu de vuisten/flesjes rustig achter je hoofd zakken  
- strek de armen nu weer boven je hoofd.

Klikschema ©



## Squat (zitbeweging) en armen strekken

Locatie -  
Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.  
Opm. - Hou je vuisten/flesjes ongeveer op oor hoogte  
- Maak nu een squat (zitbeweging), let op: knieën niet voorbij de tenen!  
- Wanneer je weer rechtop staan, strek je de vuisten/flesjes boven je hoofd.

Klikschema ©



## Cardio Oefening Cooling down

### Tijd Opmerking

10 min.  
- voer de oefeningen van de warming uit, maar dan op een laag tempo.

Klikschema ©