



# Zit training

Trainer  
Datum

Dennis  
17-03-'20

Thuis Trainingen

Einde 27-03-'20

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. Dit schema gaat op tijd, dus zorg dat je een stopwatch/telefoon bij de hand hebt!

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



Klikschema ©

## Schaduwboxen (warm worden)

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht -  
Opm. Zorg dat je de armen helemaal uitstrekt (je schouder licht naar voren draaien tijdens het lucht boksen). Deze oefening wordt zonder materiaal uitgevoerd!

Tempo	Hoog
Rust	Stem af op de groep/individu



Klikschema ©

## Shoulder press (Zittend)

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht -  
Opm. Zorg dat je rechtop gaat zitten. Houd de handen/vuisten op neus hoogte en strek ze boven je hoofd uit. Door het tempo te verhogen, verzwaar je de oefening.

Tempo	Gecontroleerd-Hoog
Rust	Stem af op de groep/individu

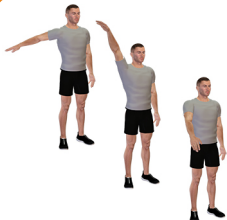


Klikschema ©

## Side Bends (Om en om / Zittend)

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht -  
Opm. Laat de armen langs het lichaam/stoel hangen. Span de buikspieren aan (navel intrekken) en beweeg zijwaarts je arm naar beneden. Doe dit gecontroleerd links en rechts.

Tempo	Gecontroleerd-Hoog
Rust	Stem af op de groep/individu



Klikschema ©

## Zwemmen (Per arm / Zittend)

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec links en rechts  
Gewicht -  
Opm. Draai grote rondjes met 1 arm. Doe vervolgens hetzelfde met je andere arm. Beweeg de armen tijdens de draaibeweging zo dicht mogelijk langs je oor. Tip: Wissel vooruit bewegen en achterwaarts bewegen af!

Tempo	Gecontroleerd-Hoog
Rust	Stem af op de groep/individu



Klikschema ©

## Fly (Zonder weerstand of Materiaal / Zittend)

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht -  
Opm. Druk de handen op elkaar voor je, op borsthoogte en strek je armen (alsof je een duik gaat nemen). Haal de gestrekte armen maximaal uit elkaar en blijf op dezelfde hoogte voorwaarts en achterwaarts bewegen. Probeer steeds het tempo te verhogen.

Tempo	Gecontroleerd-Hoog
Rust	Stem af op de groep/individu



Klikschema ©

## Cardio Oefening Program Tijd Opmerking

Speed cirkels met gebalde vuisten of materiaal (Zittend)  
4 x 45 - 60 sec  
-  
Houd de gebalde vuisten boven elkaar (of materialen) en draai zo snel als je kan met de gebalde vuisten (of materialen) om elkaar heen.