



Bovenlichaam training

Trainer
Datum
Dennis
28-01-'21

Thuis Trainingen

Einde
25-03-'21

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



Cardio Oefening Warming-up

Tijd Opmerking

- 5 -10 min
- Knieën heffen
 - Hakken naar de billen
 - Boksen in de lucht (hoog tempo)

Klikschema ©

Chest press (Borst)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht Dumbbells/waterflessen

- Handen ter hoogte van je borst
- Laat de armen rustig naar beneden zakken en druk vervolgens weer



Klikschema ©

Reverse Fly (Rug)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht

- Zorg voor een rechte houding in de nek en rug
- Beweeg de armen zijwaarts omhoog



Klikschema ©

Sh. press (Schouders)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht

- Zorg voor een rechte houding
- Laat de handen zakken tot aan de oren en druk ze weer omhoog



Klikschema ©

Squat (Benen)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht

- Doe alsof je op een denkbeeldige stoel gaat zitten (benen 90 graden)
- Let op dat de knieën niet voorbij de



Klikschema ©

Crunch (Buikspieren)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht

- Handen bij je oren (niet achter de nek!)
- Druk je onderrug goed de grond in



Klikschema ©

Superman (Onderrug)

Locatie

Herh. 3 x 15 herhalingen

Gewicht

- Til je rechterbeen en linkerarm tegelijk op (gestrekt) en andersom
- Probeer je nek te ontspannen



Klikschema ©



Cardio Oefening Cooling-down

Tijd Opmerking

- 5 - 10min
- voer de oefeningen van de warming-up uit, maar dan op een laag tempo

Klikschema ©