



# Onderlichaam training

Trainer Ruben  
Datum 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](mailto: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 ©

## Superman (Onderrug)

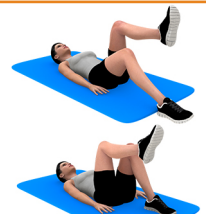
- Locatie -  
Herh. 3 x 15 herhalingen  
Gewicht -  
- Til je rechterbeen en linkerarm tegelijk op (gestrekt) en andersom  
- Probeer je nek te ontspannen



Klikschema ©

## Fietsen (Buik)

- Locatie -  
Herh. 3 x 30 - 45 seconde (tijd)  
Gewicht -  
- Druk je onderrug de grond in en span de buikspieren goed aan  
- Maak met je benen een fietsende



Klikschema ©

## Lunges (Benen)

- Locatie -  
Herh. 2 x 15 herhalingen (per kant)  
Gewicht -  
- Zet een grote stap naar voren  
- Knie tijdens het zakken niet voorbij de tenen laten komen



Klikschema ©

## Calf Raise (Kuiten)

- Locatie -  
Herh. 3 x 15 herhalingen  
Gewicht -  
- Ga met de bal van je voet op een verhoging staan en druk jezelf omhoog



Klikschema ©

## Leg raise (Billen)

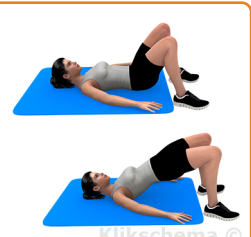
- Locatie -  
Herh. 2 x 15 herhalingen (per kant)  
Gewicht -  
- Zorg voor een rechte houding  
- Hef je been zijwaarts maximaal omhoog en laat je been weer zakken



Klikschema ©

## Hip Bridge (Billen)

- Locatie -  
Herh. 3 x 15  
Gewicht -  
- Druk je heup maximaal de lucht in en span de billen aan



Klikschema ©



## Cardio Oefening Cooling-down

### Tijd Opmerking

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

Klikschema ©