



# Thuis training alg. 1

Trainer Ruben  
Datum 26-03-'20

Thuis Trainingen

Einde 03-04-'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. 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)

### Level Snelheid

Individueel  
Individueel

Klikschema ©



## Schuin opdrukken (push-up)

Locatie

Herh. 3 x 12-16 herhalingen

Gewicht

Opm.

- Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Rust 30 tot 60 sec.
- Ga schuin tegen een bank/tafel/muur staan met je handen op schouderbreedte
  - 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 ©



## Superman

Locatie -

Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen

Gewicht

Opm.

Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Rust 30 tot 60 sec.

- Ga plat op je buik op de grond liggen
- Til nu tegelijk je armen (incl. borst) en benen van de grond tot je niet verder kunt
- Trek je navel in voor een juiste houding

Klikschema ©



## Sit Up (rechttop zitten)

Locatie -

Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen

Gewicht

Opm.

Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Rust 30 tot 60 sec.

- Armen gekruist op je borst
- Probeer van lig houding naar een volledige zit houding te gaan
- Druk je onderrug goed in de grond

Klikschema ©



## Lunges zonder gewicht (instappen)

Locatie -

Herh. 3 x 8 herhalingen per kant

Gewicht

Opm.

Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug  
Rust 30 tot 60 sec.

- Zet met 1 been een grote stap naar voren
- Zak nu met een recht bovenlichaam richting de grond totdat je achtste knie de grond bijna raakt

Klikschema ©



## Side Leg Raise

Locatie -

Herh. 2 x 10-15 herhalingen per kant

Gewicht

Opm.

- Zorg voor een rechte houding en hou de muur vast voor je balans
- Hef je been zijwaarts maximaal omhoog en laat hem gecontroleerd weer zakken

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 ©