



# Balans/kracht training

Trainer  
Datum

Dennis  
29-01-'21

Thuis Trainingen

Einde 26-03-'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. Dit kun je inzetten om de oefeningen te verzwaren.  
Vragen? Mail: beweegcoaches@onstweedethuis.nl



Klikschema ©

## Cardio Oefening Warming-up

**Tijd** 5 -10 min  
**Opmerking** - Knieën heffen  
- Hakken naar de billen  
- Boksen in de lucht op hoog tempo

**Level** Individueel  
**Snelheid** Individueel



Klikschema ©

## Lijn lopen (Balans)

Locatie -  
Herh. 10 x heen en weer  
Gewicht -  
Opm. - Maak een lijn en probeer er overheen te blijven lopen (voet voor voet)  
- Focus op balans en zorg voor een rechte houding

Tempo Individueel  
Rust Individueel



Klikschema ©

## Superman (Kracht/balans)

Locatie -  
Herh. 3 x 15 herhalingen  
Gewicht -  
Opm. - Hef gecontroleerd je linkerbeen en rechterarm tegelijkertijd en probeer je lichaam in een rechte positie te houden  
- Daarna hef je de andere kant (rechterbeen en linkerarm)

Tempo Individueel  
Rust Individueel



Klikschema ©

## Plank (Kracht/balans)

Locatie -  
Herh. 3 x 20 herhalingen  
Gewicht -  
Opm. - Zorg ervoor dat je lichaam recht is (buikspieren aanspannen)  
- Vanuit die positie, hef kort je linkerbeen en daarna je rechterbeen en zorg ervoor dat je lichaam in een rechte positie blijft

Tempo Individueel  
Rust Individueel



Klikschema ©

## Squat (Kracht/Balans)

Locatie -  
Herh. 3 x 15 herhalingen  
Gewicht Zonder/Dumbbell/gewichtsschijf  
Opm. - Zorg voor een onstabiele ondergrond (gras/zand/matje/etc) en zak door je benen tot je knieën een rechte hoek maken  
- Knieën niet voorbij de tenen laten komen en zorg dat je rug mooi recht is.

Tempo Individueel  
Rust Individueel



Klikschema ©

## De Brug (Kracht/Balans)

Locatie -  
Herh. 3 x 15 herhalingen  
Gewicht -  
Opm. - Heupen omhoog, hou dit kort vast en span de billen goed aan  
- Vervolgens heupen weer rustig laten zakken  
- Zorg voor een onstabiele ondergrond (matje bijvoorbeeld of een kussen)

Tempo Individueel  
Rust Individueel



Klikschema ©

## Cardio Oefening Cooling-down

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



Klikschema ©