



# Bovenlichaam/balans

Trainer  
Datum  
Dennis  
09-03-'21

Thuis Trainingen

Einde  
04-05-'21

Wat goed dat je gaat starten met dit trainingsschema!

Dit is een schema om de spieren van voornamelijk je bovenlichaam 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 1 gewichtje of 1 (grote of kleine) gevuld waterflesje 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 op hoog tempo

Klikschema ©

## Opdrukken

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Opdrukken op een onstabiele ondergrond (matras, zand, etc.). Zorg voor een rechte houding. Opdrukken



Klikschema ©

## Één arm roeibeweging

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Pak een gewicht (of water fles) en maak met 1 arm een roeiende



Klikschema ©

## Superman

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Hef je Linkerbeen en rechterarm omhoog. Daarna rechterbeen en linkerarm. Herhaal deze beweging

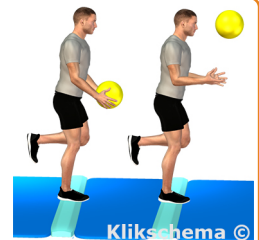


Klikschema ©

## Balance Beam Mediball

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Ga op 1 been staan en gooi een bal omhoog om deze vervolgens weer te vangen.



Klikschema ©

## Plank

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Zorg dat je lichaam zo recht als een plank is. Span je buik goed aan. Te zwaar? Voer de oefening uit vanaf de



Klikschema ©

## Crunch met gewicht

Locatie -  
Herh. 3 x 45 - 60 sec  
Gewicht

Plaats een gewicht (bijv. waterfles) op de borst en probeer met je schouders van de grond te komen. Te zwaar?



Klikschema ©



## Cardio Oefening Cooling-down

### Tijd Opmerking

- 5 -10 min
- Voer de oefeningen van de warming uit, maar dan op een laag tempo.
- Of ga een klein rondje wandelen.

Klikschema ©