



Bovenlichaam/Cardio

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 en je conditie (cardio) te verbeteren. 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 gewichtje of 2 (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 ©

Hook

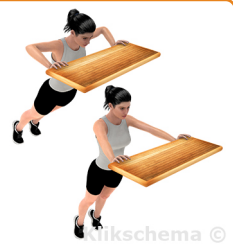
Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht
Maak boksbewegingen in de lucht op een hoog tempo.



Klikschema ©

Schuin opdrukken

Locatie
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht
Ga schuin tegen een tafel of bank staan. Laat je borst zakken totdat je met je borst bijna het meubel



Klikschema ©

Jumping Jacks (Cardio)

Locatie
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht
Zorg voor een rechte houding tijdens de oefening.



Klikschema ©

Buikspieren

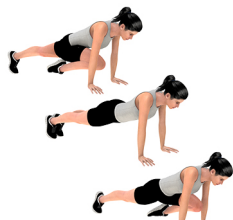
Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht
Probeer met je rechterarm je linkerbeen aan te tikken door je been op te tillen en je bovenlichaam van de



Klikschema ©

Knieën intrekken

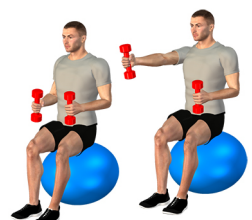
Locatie
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht
-Zet je handen onder je schouders en trek je navel in.
- Trek de knieën links en rechts



Klikschema ©

Zittend Boksen

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht 2 gevulde waterflessen
Lift een been om het moeilijker te maken, blij ondertussen op tempo boksen.



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 stukje wandelen.

Klikschema ©