



Onderlichaam/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 onderlichaam 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



Cardio Oefening Warming-up

Tijd Opmerking

- 5 -10 min
- Knieën heffen
 - Hakken naar de billen
 - Boksen in de lucht (hoog tempo)

Klikschema ©

Schaats sprong

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht

Spring van je linker naar rechter been. Mocht je balans verliezen, houd dan je armen wijd.



Klikschema ©

Knieën hef

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht

Hef je knie gecontroleerd omhoog en laat hem weer rustig zakken. Voer de oefening uit op een fitnessbal, bed of

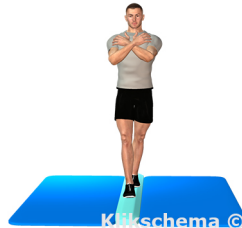


Klikschema ©

Lijn lopen

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht

Loop over een lijn zonder je voet buiten de lijn te plaatsen. Probeer de oefeningen uit te voeren met je armen



Klikschema ©

Balans met een bal

Locatie -
Herh. 4 x 45 - 60 sec
Gewicht

Wissel de benen af per set. Hoe zwaarder de bal, hoe moeilijker de oefening!



Klikschema ©

Squat met een bal

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht

Doe de squat op een onstabiele ondergrond (matras, zand, etc). Zorg dat je tenen niet voorbij je knieën



Klikschema ©

Kuiten met weerstand

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec
Gewicht gewichtjes of waterflesjes
Ga op een verhoging staan en laat je hak naar beneden zakken. Druk daarna zo ver mogelijk je hak de lucht



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 rondje wandelen.

Klikschema ©