



# Onderlichaam/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 onderlichaam te trainen en aan je conditie (cardio) te werken. 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.

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 op hoog tempo

Klikschema ©

## Hakken billen

Locatie

Herh. 3 x 45 - 60 sec

Gewicht

Trek de hakken om en om op een hoog tempo richting de billen.



Klikschema ©

## Zijwaartse hef

Locatie -

Herh. 4 x 45 - 60 sec

Gewicht

Hef per set 1 been zijwaarts. Probeer mooi rechtop te blijven staan tijdens het uitvoeren van de oefening.



Klikschema ©

## Knieën heffen

Locatie

Herh. 3 x 45 - 60 sec

Gewicht

Trek de knieën om en om in op een hoog tempo.



Klikschema ©

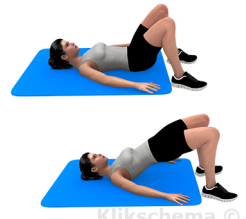
## Heup brug

Locatie

Herh. 3 x 45 - 60 sec

Gewicht

Span de billen goed aan en breng je heup maximaal omhoog en laat hem gecontroleerd zakken.



Klikschema ©

## Ezelstrap

Locatie -

Herh. 4 x 45 - 60 sec

Gewicht

Been naar achter brengen. Span de buikspieren aan. Per set 1 been.



Klikschema ©

## Gestrekt been heffen

Locatie

Herh. 3 x 45 - 60 sec

Gewicht

Probeer de oefening om en om uit te voeren op een hoog tempo.



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 ©