

Trainingsplan



Thuisoefeningen cardio! - 1

Aanwijzingen

Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Quadriceps



Set 1
45 s

Set 2
45 s

Set 3
45 s

Loop in dribbelpas. Hef je knie omhoog.

Lateral bunny jumps - Box

Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings, Onderrug



Set 1
45 s

Set 2
45 s

Set 3
45 s

Notitie

Spring van de verhoging af. Spring van de verhoging af. Beweeg je armen mee. Houd je rug neutraal.



Set 1
30 s

Set 2
30 s

Set 3
30 s

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. ¹Strek je armen explosief. Land op je handen.



Set 1
60 s

Set 2
60 s

Set 3
60 s

1

Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Verplaats je hand opzij. Breng je handen naar elkaar. Houd je handen aaneengesloten.

Burpee jump up

Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings



Set 1
45 s

Set 2
45 s

Set 3
45 s

Notitie

1

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.



Duur
00:00:30 sec

Notitie

Dribbel op de plaats.