



Trainingsplan

Training voor thuis - kracht! -

Quick feet in place

Cardiovasculair Systeem, Benen



Duur  
00:05:00

Dribbel op de plaats.

## Mountain climber

Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren



Set 1  
40 s

Set 2  
40 s

Set 3  
40 s

Notitie

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

## Air squat

Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug



Set 1

10 x

Set 2

10 x

Set 3

10 x

Notitie

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

## Squat sprongen

Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug



Set 1  
15 x

Set 2  
15 x

Set 3  
15 x

### Notitie

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

## Lunge, alternated

Quadriiceps - Bilsieren, Hamstrings



Set 1  
16 x

Set 2  
16 x

Set 3  
16 x

Notitie

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.



Set 1  
20 s

Set 2  
20 s

Set 3  
20 s

Set 4  
20 s

Set 5  
20 s

Notitie

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

## Push-up

Borst - Triceps



Set 1  
12 x

Set 2  
12 x

Set 3  
12 x

Notitie

Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.



Set 1  
4 x

Set 2  
4 x

Set 3  
4 x

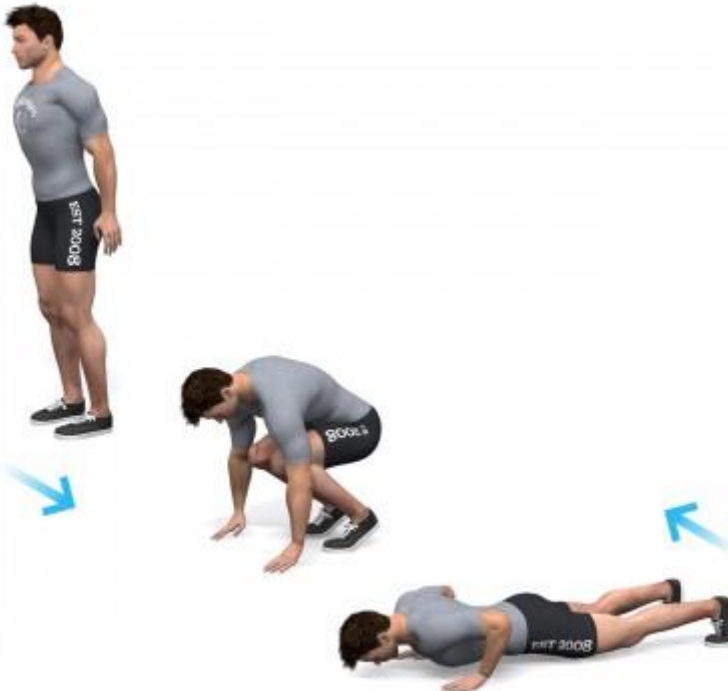
Notitie

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Streck je armen explosief. Klap in je handen. Land op je handen.



## Burpee push-up

Borst, Quadriceps - Triceps, Bilspiieren, Hamstrings



Set 1  
30 s

Set 2  
30 s

Set 3  
30 s

### Notitie

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.