





Trampoline


Schema	Trampoline ook voor kinderen					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	31 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	28 april 2020	
Toelichting	<p>U gaat voor het eerst of sinds langere tijd met krachttraining starten. Week 1 en 2: Doe iedere set 15 herhalingen, terwijl je er 20 zou kunnen. Week 3 en 4: 1e set als week 1 en 2. 2e set tot spiervermoeiing. 15 moet, 20 mag niet!</p>					
Dit trainingsprogramma is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


TRAMPOLINE	Fitness	Mt one/two feet jump
		- Spring afwisselend op twee en op één voet
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt lunge
		- Uitvalspas in de trampoline - Knie niet verder dan de teen - Kaats terug
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt one leg jump in/out backwards
		- Sta met rug naar trampoline - Spring achterwaarts in op één been - Kaats terug
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt one leg jump in/out sideways
		- Sta met de heup naar de trampoline - Spring zijwaarts in op één been - Kaats terug
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt alternated jumps
		- Spring afwisselend met voeten voor en achter - Zwaai armen mee
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt one leg alternated jumps
		- Spring afwisselend op het rechter en linkerbeen - Voeten landen beide op dezelfde plaats - Zwaai de armen mee
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt jumping jacks
		- Maak spreid/sluit sprongen
		3 x 10-15


TRAMPOLINE	Fitness	Mt twist jumps
		- Spreid de armen - Spring met de voeten bij elkaar links- en rechtsom - Houdt de romp zoveel mogelijk op de plaats
		3 x 10-15

TRAMPOLINE	Fitness	Mt one leg jumps
		- Spring op één been - Bewaar balans
		3 x 10-15

TRAMPOLINE	Fitness	Mt knee ups
		- Spring afwisselend op linker- en rechterbeen - Hef de knieën hoog
		3 x 10-15

TRAMPOLINE	Fitness	Mt side to side
		- Spring op twee voeten tegelijk - Voeten tegen elkaar - Spring van linker- naar rechterzijde - Gebruik eventueel de armen als balans
		3 x 10-15

TRAMPOLINE	Fitness	Mt jump around
		- Spring op twee voeten tegelijk - Voeten tegen elkaar - Spring de trampoline rond - Zonder zelf te draaien
		3 x 10-15

TRAMPOLINE	Fitness	Mt heels up
		- Spring afwisselend op linker- en rechterbeen - Breng hakken naar de billen
		3 x 10-15

Huisregels
- Gebruik altijd een schone handdoek op de machines
- Niet op straatschoeisel de zaal betreden
- Ruim de materialen op, nadat u deze heeft gebruikt
- Neem uw trainingsschema op een klembord mee de zaal in.