


Thuis trainingsschema

Schema	benen 1					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	19 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	16 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 spiervermoeing. 15 moet, 20 mag niet!</p>					
Dit trainingsschema is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						

CARDIO


Cardio vrij outdoor 1

						- Selecteer cardiotoestel naar keuze - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen

BODY KRACHT O..

Fitness


Jumps to the front and back

						- Beide knieën licht gebogen en aaneengesloten - Maak kleine sprongetjes voor- en achteruit

BODY KRACHT O..

Fitness


Frog jumps

						- Zak door de knieën met de armen gestrekt voor - Spring voorwaarts - Knie niet voorbij de tenen

BODY KRACHT O..

Fitness


Skate jumps with knee up

						- Spring afwisselend van kant naar kant - Buig niet verder dan 90° in de knie - Leg de nadruk op het heffen van de knie

BODY KRACHT O..

Fitness


Skate jumps

						- Spring afwisselend van kant naar kant - Buig niet verder dan 90° in de knie

BODY KRACHT O..

Fitness


Heel-tooth


						- Ga afwisselend op hakken en tenen staan


BODY KRACHT O..


Fitness


Calfraises


						- Ga op een verhoging staan op de bal van de voeten - Ga dan op je tenen staan


BODY KRACHT O..	Fitness	Squat against wall	
		- Ga met de rug tegen de muur staan - Buig door de knieën en houdt de rug tegen de muur - Let op dat de heupen niet lager komen dan kniehoogte - De knieën bevinden zich boven de enkels - Houdt deze positie even vast	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Lunge with legraise	
		- Sta op één been - Buig en hef andere been - Maak een uitvalspas - Knie niet verder dan de teen	
			3 x 10-15


CARDIO	Interval	Jogging	
		- Vraag uw buitensport instructeur om trainingsadvies - Begin nooit onge oefend aan een nieuwe activiteit	
			Tijd 10
			Hf.


BODY KRACHT O..	Fitness	One leg get up	
		Ga zitten met 1 been gestrek van de grond. Sta op met 1 been.	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Standing from chair	
		Stel de machine in.	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Standing squat against wall	
		- Steun met beide armen tegen de muur en ga op de tenen staan - Buig de knieën - Strek uw knieën weer en herhaal deze beweging	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Air squat wide stance	
		- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten breed uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Air squat	
		- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten licht uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Squat	
		- Ga staan met de handen in de zij en de voeten licht uit elkaar - Zak rustig door de knieën - Knieën niet voorbij de tenen	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Jumping Jacks	
		Begin met de armen loodrecht naar beneden Beweeg u armen en benen tegelijk zijwaarts	
			3 x 10-15

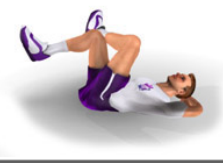
BODY KRACHT O..	Fitness	Lunge on step 1	
		- Maak een uitvalspas - Waarbij je neerkomt op een kleine verhoging - De knie mag niet voorbij de tenen	
			3 x 10-15


BODY KRACHT O..	Fitness	Lunge with sticks	
		- Plaats de stokken iets voor op schouderbreedte - Maak een uitvalspas - De knie mag niet voorbij de tenen komen	
			3 x 10-15


BOVENBENEN	Fitness	Lunges	
		- Voeten op schouderbreedte - Stap voorwaarts en buig knieën tot 90 graden - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been	
			3 x 10-15


BODY MOBILISAT.	Fitness	Hamstring stretch 1	
		- Ga liggen op de grond en trek een knie op naar de borst - Hou deze houding aan	
			1 x 10-15


BODY MOBILISAT.	Fitness	Hamstring stretch 2	
		- Ga op de rug liggen - Pak het been onder de knie - Trek het been naar je toe - Strek het been	
			1 x 10-15


BODY MOBILISAT.	Fitness	Gluteus stretch on back	
		- Ruglig op de grond - Armen gevouwen achter hoofd - Rechterbeen 90° gebogen - Linkerbeen over rechterknie - Hoofd, schouders, rug op de grond	
			1 x 10-15


BODY MOBILISAT.	Fitness	Lower back mobilisation 1
		- Ga liggen op de grond met opgetrokken knieën - De voeten van de grond - Verplaats de knieën vervolgens naar rechts en links
	1 x 10-15	


BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing calf stretch 3
		- Sta in schredestand - Handen in de zij - Achterste been gestrekt - Beweeg lichaam naar voren - Houd hiel op vloer
	1 x 10-15	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing quadriceps stretch
		- Sta op één been - Andere knie gebogen - Pak onderkant onderbeen vast - Houd knieën naast elkaar
	1 x 10-15	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Sideways head clasp
		- Pak bovenlangs zijkant hoofd vast - Elleboog wijst naar buiten - Breng oor naar schouder - Ontspan arm, voel de rek
	1 x 10-15	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing shoulder mobilisation-1
		- Sta in een kleine spreidstand en vouw de handen achter de rug in elkaar - Strek uw armen achterwaarts - Houdt deze positie minimaal 10 tot 15 seconden vast
	1 x 10-15	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Rear deltoid stretch 2
		- Rechterarm naar linkerschouder - Licht gebogen arm op schouderhoogte - Pak rechterarm onderlangs - Trek arm naar lichaam toe
	1 x 10-15	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Triceps stretch on back 1
		- Sta rechtop - Één arm geheven, gebogen elleboog - Hand op schouderblad - Pak elleboog met andere hand - Trek elleboog achter het hoofd
	1 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.