






Core training


Schema	romp buik					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	20 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	17 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						


BUIK	Fitness	Crunch
		- Lig op rug, voeten plat op de grond, knieën naar plafond - Rol schouders van de vloer zonder bekken te kantelen - Blijf naar plafond kijken, ondersteun hoofd licht - Zak terug, maar houd spanning op de buik 3 x 10-15


BUIK	Fitness	Side crunch
		- Lig op rug, voeten plat op de grond, knieën naar plafond - Rol schouders op en draai rechter elleboog naar linkerknie - Zak terug, maar houdt spanning op de buik - Herhaal voor andere lichaamshelft 3 x 10-15


BUIK	Fitness	Crunch feet together
		- Ga op de rug liggen met gebogen knieën - Handen ineen - Beweeg de romp omhoog en vervolgens langzaam naar beneden 3 x 10-15


BUIK	Fitness	Leg cross
		- Benen gestrekt iets boven vloer - Armen langs lichaam op vloer - Benen beurtelings kruisen 3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Sideways jack-knife
		- Lig op rechterzij - Linkerhand achter hoofd, linkerbeen net los van rechter - Romp en been naar elkaar bewegen en terug - Hierna andere lichaamshelft 3 x 10-15


BUIK	Fitness	Leg lift
		- Benen gestrekt iets boven vloer - Armen langs lichaam op vloer - Hef benen vertikaal 3 x 10-15


BUIK	Fitness	Hoover knees to feet
		- Voorligsteun op de knieën en ellebogen - Strek de benen zodat de knieën van de grond zijn. 3 x 10-15


ONDERRUG	Fitness	Lying hyper extension on floor
		- Liggen met de buik - Hef de borst van de grond
		3 x 10-15


ONDERRUG	Fitness	Lying rotated hyper extension on floor
		- Liggen met de buik - Hef de borst van de grond - Maak om en om een draai naar links of rechts
		3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Double crunch
		- Lig op rug, benen in de lucht, knie en heup 90 graden - Rol schouders van de vloer en knieën naar borst - Blijf naar plafond kijken, ondersteun hoofd licht - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	V-crunch
		- Lig op rug, benen gesterkt in de lucht - Schouders van de grond, armen evenwijdig aan vloer - Reik naar de tenen en lift benen gestrekt - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	V-crunch bent legs
		- Lig op rug, benen gesterkt in de lucht - Schouders van de grond, armen evenwijdig aan vloer - Reik naar de hakken en lift benen gestrekt - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Bicycles
		- Lig op de grond benen gestrekt en schouders van de grond - Breng rechterknie naar linkerelleboog en andersom - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15

BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Twist crunch with foot on knee
		- Lig op rug, linkerhok op rechterknie - Rol schouders op en draai rechter elleboog naar linkerknie - Zak terug, maar houdt spanning op de buik - Hierna andere lichaamshelft
		3 x 10-15

BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Reverse crunch
		- Benen gestrekt in lucht, heup 90 graden, armen langs heup op grond - Steek benen omhoog en kantel bekken - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15

BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Pelvic tilt
		- Voeten plat op de grond en armen langs lichaam - Til billen van de grond, houd contact met rug. - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
	3 x 10-15	

BODY KRACHT RO.	Fitness	Reach the toes crunch
		- Ga liggen op de grond - Hef de benen op - Breng de handen richting voeten met de schouders van de grond - Laat je daarna langzaam zakken
	3 x 10-15	

BILSPIEREN	Fitness	One leg pelvic tilt, one side
		Stel de machine in.
	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.