





Kettlebel


Schema	Kettlebel					
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						


KETTLEBELL B.E	Fitness	KB One arm press				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Kb in rack positie -Press (druk) Kb recht omhoog langs oor - Kijk naar Kb
	3 x 10-15					


KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Push press				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Kb in rack positie -Vanuit korte squat beweging Kb omhoog gestrekt duwen langs oor -Kijk naar Kb
	3 x 10-15					


KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Dead hang snatch				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Handvat Kb op kniehoogte -Snatch zonder swing Kb in een vloeiende beweging naar eindpositie gestrekt hoog - Kijk naar Kb
	3 x 10-15					


KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Dead hang jerk				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Handvat Kb op kniehoogte -Jerk zonder swing Kb in een vloeiende beweging via cleanpositie met korte squat naar eindpositie gestrekt hoog -Kijk naar Kb
	3 x 10-15					


KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Sott press				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-zit in full squat positie, borst vooruit -Kb in rack positie -Druk Kb recht omhoog langs oor -Kijk naar Kb
	3 x 10-15					

KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Lunge press				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten in lungepositie laag, borst vooruit -Kb in rack positie -Druk Kb recht omhoog langs oor -Kijk naar Kb
	3 x 10-15					

KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Swing snatch				
	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>					-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Swing Kb en strek lichaam -Trek en swing de Kb in een vloeiende beweging naar eindpositie gestrekt hoog - Kijk naar Kb
	3 x 10-15					

KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Swing jerk
	 	-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Swing Kb en strek lichaam -Brenge Kb in een vloeiende beweging via cleanpositie met korte squat naar eindpositie gestrekt hoog -Kijk naar Kb
	3 x 10-15	

KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Push Jerk
	 	-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Kb in rack positie -Vanuit korte squat Kb uitduwen gevolgd door squat tot rechtopstaande positie -Kijk naar Kb
	3 x 10-15	

KETTLEBELL B.E	Fitness	KB Swing pull
	 	- Voeten schouderbreedte, borst vooruit - Swing Kb en strek lichaam met Kb tot ooghoogte - Op hoogste punt pull en push de Kb krachtig
	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.
