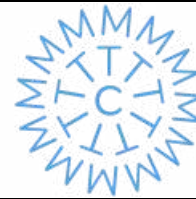


Trainingsplan


REKOEFFENINGEN WIELRENNERS - 1

Doel	Atletisch worden	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		




**MEDISCH
TRAININGS
CENTRUM
BERNHEZE**


 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Quadriceps stretch staand, rechts	Quadriceps				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Sta op je been. Houd je rug neutraal. Houd je knieën naast elkaar. Buig je knie. Pak je voet met de hand vast. Voel de rek in de spier(en).

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Hamstring stretch staand	Hamstrings				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Ga rechtop staan. Breng je handen omlaag. Reik zo ver als mogelijk met je hand.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Lunge stretch, right	Quadriceps				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Rechts en links herhalen. Probeer daarbij je armen mee omhoog te nemen. Zodat je de rek nog beter in je bovenbeen en lies voelt..			


Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je handen op de bovenbenen. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal. Voel de rek in de spier(en).

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Single leg dynamic stretch	Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Links en rechts herhalen.			


Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Pak het been onder de knie. Strek het andere been. Trek je knie naar het lichaam. Voel de rek in de spier(en). Wissel je benen af.


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Glute stretch liggend, rechts	Abductor				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Rechts en links herhalen.			


Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Buig het been. Plaats je ene been over het andere heen. Voel de rek in de spier(en).

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Stretch kuitspier, links	Kuiten				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Rechts en links herhalen.			

Plaats je voeten in schredestand. Verplaats het gewicht op je been. Voel de rek in de spier(en). Houd de positie vast.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Child pose	Quadriceps, Hamstrings				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

 Kniel op de grond. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Plaats je armen op de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Abdominal stretch lying	Onderrug				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

 Ga op de buik liggen. Plaats je onderarmen op de grond. Strek je armen. Beweeg je romp naar achter.

9. High lunge, rechts Quadriceps



Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Hef je knie omhoog. Plaats je voet op de grond.

10. Cat pose Buik - Rechte buikspieren



Set 1	30 s			
Set 2	30 s			
Set 3	30 s			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

Kniel op de grond. Plaats je handen op de grond. Maak je rug rond. Span je buikspieren aan. Trek je navel in.