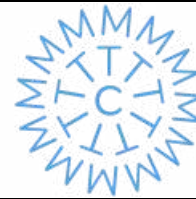


Trainingsplan

FOAM ROLLER WIELRENNERS - 1

Doel	Prestatie verbeteren
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Zet de spier onder druk door het gebied of triggerpoint (spierknoop) op te zoeken en te raken met de foam roller. Houd dit 20-30 sec vast



**MEDISCH
TRAININGS
CENTRUM
BERNHEZE**

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Hamstring roll - FR Hamstrings					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats beide benen op de foamroller. Steun op je armen. Rol zacht heen en weer.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Heavy calf roll, right - FR Kuiten					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je been op de foamroller. Plaats je ene been over het andere heen. Steun op je armen. Rol zacht heen en weer.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Quadriceps roll kneeling, right - FR Quadriceps					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je been op de foamroller. Steun op je onderarmen. Rol zacht heen en weer.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Calf roll - FR Kuiten					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats beide benen op de foamroller. Steun op je armen. Rol zacht heen en weer.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Heavy calf roll, right - FR Kuiten					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je been op de foamroller. Plaats je ene been over het andere heen. Steun op je armen. Rol zacht heen en weer.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Upper back roll - FR Bovenrug					
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je rug op de foamroller. Plaats je voeten plat op de grond. Rol zacht heen en weer.