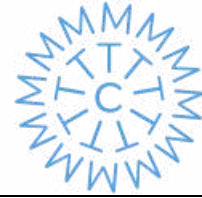


Trainingsplan

CORE TRAINING WIELRENNERS - 2 - CORE NIVEAU 1

Doel	Prestatie verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



MEDISCH
TRAININGS
CENTRUM
BERNHEZE

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Plank reps Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Bird dog cross, alternerend Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Side plank elbow foot time, right Schuine buikspieren					
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Hip bridge Bilspieren					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip bridge één been liggend, rechts Bilspieren					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Crunch hoofd ondersteund Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knie gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Full body back extension liggend Onderrug, Bilspieren					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Bicycle kick Schuine buikspieren, Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Hand op schouderhoogte. Plaats je handen op schouderbreedte. Span je buikspieren aan. Buig het been. Strek het andere been. Tik met je knieën de ellebogen aan. Wissel je armen en benen af.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Prisoner squat Quadriceps					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Push-up knees Borst					
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

11. Lunge, alternated

Quadriceps



Set 1	20 x			
Set 2	20 x			
Set 3	20 x			
Set 4				
Set 5				
Notitie				

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

12. Calf raise - Box

Kuiten



Set 1	20 x	kg		
Set 2	20 x	kg		
Set 3	20 x	kg		
Set 4				
Set 5				
Notitie				

Plaats je voeten op de verhoging. Plaats je voeten naast elkaar. Hielen lager dan de verhoging. Plaats je handen plat tegen de muur. Ga op de tenen staan.