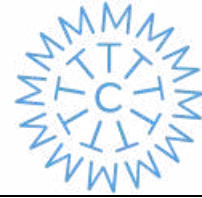


Trainingsplan

CORE TRAINING WIELRENNERS - 3 - CORE NIVEAU 2

Doel	Prestatie verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



MEDISCH
TRAININGS
CENTRUM
BERNHEZE

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Mountain climbers rotated, alternated		Schuine buikspieren			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Plank 1 voet op, links		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Knien op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je been van de grond.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Superman, om en om		Onderrug			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Side plank elbow knee star reps, right		Schuine buikspieren, Abductor			
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Houd je knieën 90 graden gebogen. Til je heupen op. Hef je arm zijwaarts. Til je knie zijwaarts op.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip bridge been extensie liggend, rechts		Bilspieren, 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. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de grond. Strek je been. Til je heupen op.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Crunch toe touch		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. Houd je voeten van de grond. Houd je benen licht gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je handen richting je voeten. Schouders van de grond.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Abductie been liggend, links - Pulley		Abductor			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig met je zij op de grond. Doe de enkelband om de voet. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lying leg raise		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. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Squat sprongen		Quadriceps			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Push-up wide		Borst			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.					

11. Bulgarian split squat, left - DBs - Box **Quadriceps, Bilspieren**

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

Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

12. Calf raise excentrisch, links - Box **Kuiten**

	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3	10 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

Plaats je voeten op de verhoging. Ga op de tenen staan. Breng je andere hak naar de bil. Laat je hiel zakken.