

Doel	Prestatie verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

1. Spiderman plank toe touch, rechts Buik - Rechte buikspieren, Schuine buikspieren

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

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Breng je knie naar je elleboog. Tik met je hand je tegenovergestelde voet aan. Wissel je benen af. Wissel je armen af.

3. Star sit ups Buik - Rechte buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je armen op de grond. Beweeg je romp naar voren. Tik met je hand je tegenovergestelde voet aan.

5. Hip dip from hip bridge, rechts - Box Bilspieren

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je armen op de grond. Plaats je voet op de verhoging. Til je heupen op. Strek je been.

7. Back extension and twist Onderrug, Schuine buikspieren

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

Ga op de buik liggen. Steun met je hoofd op jouw handen. Beweeg je romp omhoog. Draai je romp van links naar rechts.

9. Balans crunch gebogen benen 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. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren. Buig je benen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
------------	-------	---	---	---	---

2. Plank ups Buik - Rechte buikspieren

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

Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Plaats je handen op de grond.

4. Side plank elbow foot star time, left Schuine buikspieren, Abductor

	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. Til je heupen op. Strek je arm zijwaarts. Hef je been zijwaarts. Houd de positie vast.

6. Double straight leg dynamic stretch Buik - Rechte buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Handen op schouderhoogte. Plaats je handen op schouderbreedte. Span je buikspieren aan. Hef je hoofd. Strek beide benen. Beweeg beide benen voorwaarts. Voel de rek in de spier(en). Beweeg beide benen achterwaarts.

8. Leg raise lateraal HK-stand, rechts Abductor


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


Kniel op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Houd je knie gebogen. Hef je been zijwaarts.


10. Calf raise excentrisch, links - 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. Ga op de tenen staan. Breng je andere hak naar de bil. Laat je hiel zakken.

11. Squat sprongen		Quadriceps			
	Set 1	25 x			
	Set 2	25 x			
	Set 3	25 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.					

12. Push-up decline - Box		Borst			
	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. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen.					

13. Goblet bulgarian split squat, left - DB - Box		Quadriceps			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Pak de dumbbell met 2 handen. Plaats je voet op de verhoging. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.					

14. One leg deadlift, left - Stick		Bilspieren			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Pak de stok. Ga rechtop staan op je been. Beweeg je romp naar voren. Hef je been achterwaarts. Houd je rug neutraal. Strek je knie, heup en rug.					

15. Pull up reverse grip - Rig		Brede rugspier			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.					