

# Trainingsplan

# CORE TRAINING WIELRENNERS - 1 - TRAININGSBAL

Doel	Prestatie verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



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

<b>1. Plank circles, rechts - FB</b>		All Abs, Rug			
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3	30 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je onderarmen op de bal. Span alle spieren van de core (bracen). Draai je armen in een cirkel. Houd je rug neutraal.

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

<b>2. Hip bridge rolling - FB</b>		Rug			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Houd je rug neutraal. Plaats je voeten op de bal. Houd je armen langs het lichaam. Plaats je handpalmen op de grond. Til je heupen op.

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

<b>3. Pass the ball crunch - FB</b>		All Abs			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig plat op de grond. Klem de bal tussen je benen. Breng je gestrekte armen en benen naar elkaar toe. Breng de bal met gestrekte armen naar de grond.

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

<b>4. Superman, alternated - FB</b>		Rug, Benen			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je buik op de bal. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je arm. Strek het andere been. Bewaar je balans.

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

<b>5. Sit-up - FB</b>		All Abs			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je buik op de bal. Plaats je handen op de bal. Plaats je tenen in de grond. Strek beide benen. Duw je romp omhoog. Hef je been achterwaarts.

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

<b>6. Rotation crunch, left - FB</b>		Schuine buikspieren			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je onderrug op de bal. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp schuin naar voren. Beweeg je romp naar achter.

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

<b>7. Full body extension - FB</b>		Rug			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je buik op de bal. Plaats je handen op de bal. Plaats je tenen in de grond. Strek beide benen. Duw je romp omhoog. Hef je been achterwaarts.

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

<b>8. Push-up shins on - FB</b>		Borst			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je onderbenen op de bal. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

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

<b>9. Overhead squat - FB</b>		Quadriceps			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Pak de bal vast. Strek je armen naar boven uit. Houd je rug neutraal. Breng je billen naar achter. Buig je knieën.

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

<b>10. Overhead reverse lunge, left - FB</b>		Quadriceps, Bils spieren			
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Pak de bal vast. Houd je armen gestrekt. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas achterwaarts. Achterste knie richting de grond.