





Trainingsplan		WCA sport thuis training 5 - 1		
Doel	Fit worden			
Startdatum	Tijd 1			Einddatum
Aanwijzingen				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:00:30			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Air squat		Quadriiceps			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Goodmorning		Onderrug			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je knieën licht gebogen. Beweeg je romp richting de heupen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Push-up knees		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Hip bridge		Bilspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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	/	/	/	/
6. Abduction been liggend, rechts		Abductor			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Abduction been liggend, links		Abductor			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Lig met je zij op de bal. 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. Side plank elbow knee star reps, right		Schuine buikspieren, Abductor			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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	/	/	/	/
9. Side plank elbow knee star reps, left		Schuine buikspieren, Abductor			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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	/	/	/	/
10. Superman, om en om		Onderrug			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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.

11. Cooling down, duur		Hele lichaam			
	Duur	00:02:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				