










Trainingsplan		WCA sport thuis training 6 - 1		
Doel	Fit worden			
Startdatum	Tijd 1			Einddatum
Aanwijzingen				



 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Tripling knie heffen, interval		Quadriceps			
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 	Loop in dribbelpas. Hef je knie omhoog.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Lateral bunny jumps - Box		Quadriceps			
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 	Spring van de verhoging af. Spring van de verhoging af. Beweeg je armen mee. Houd je rug neutraal.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Push-up jumping		Borst			
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 	Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen explosief. Land op je handen.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Plank rotation		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 	Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Verplaats je hand opzij. Breng je handen naar elkaar. Houd je handen aaneengesloten.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Burpee jump up		Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps			
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 	Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Quick feet in place		Cardiovasculair Systeem, Benen			
	Duur	00:00:30			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				
	1 	Dribbel op de plaats.			