

Trainingsplan WCA sport thuis training 7 Gemiddeld - 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. Air squat voorwaartse trap Quadriceps					
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1					
Span je buikspieren aan. Maak een squat. Ga staan in gevechtshouding. Beweeg je romp klein stukje naar achter. Hef je knie omhoog. Maak een schopbeweging.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Burpee Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps					
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1					
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Squat sprongen Quadriceps					
	Set 1	30 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1					
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Spreidsprongen, interval Cardiovasculair Systeem					
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1					
Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Push-up Borst					
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1					
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/	
6. Quick feet in place Cardiovasculair Systeem, Benen						
	Duur	00:01:00				
	Afstand	0				
	Snelheid	0				
	Kcal					
	Notitie					
	1					
Dribbel op de plaats.						