

Trainingsplan

WCA sport thuis training 4 HIIT - 1

Doel	Welzijn verbeteren		
Startdatum	Tijd	1	
Aanwijzingen	HIIT in deze training doe je de oefeningen achter elkaar. 1e serie is 45 sec dan 20 sec rust 2e serie is 50 sec dan 10 sec rust 3e serie is 55 sec en 10 rust. Belast naar kunnen		



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Spreidsprongen, duur Cardiovasculair Systeem					
	Duur	00:00:45			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				

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	/	/	/	/
2. Leg cross lying, alternated Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je armen langs het lichaam. Houd je voeten van de grond. Plaats je ene been over het andere heen. Wissel je benen af.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Burpee Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Je kan hem ook stap voor stap uitvoeren. Als het te zwaar word kun je ook kiezen voor squats..				

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Plank hand en voet op, om en om Bilspieren, Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Als het te zwaar word kun je kiezen voor de normale plank of opdruk steun..				

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Hef kruislings een arm en been enkele cm van de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Mountain climber Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Squat sprongen Quadriceps					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Te zwaar? Normale squats.				

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Crunch in balans gestrekte benen Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Je kunt ook kiezen zodra het te zwaar is voor leg raise/leg lift.				

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren. Hef je benen. Beweeg je handen richting je voeten.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Air lunge walk Quadriceps					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Uitdaging? Jumping lunges.				

Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Strek je armen schuin omhoog. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Strek je armen schuin omhoog.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Crunch dubbel Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	45 s			
	Set 2	50 s			
	Set 3	55 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën 90 graden gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Rol het bekken op.