





Trainingsplan		WCA sport thuis training 9 - 1	
Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd 1		Einddatum
Aanwijzingen			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Spreidsprongen, interval		Cardiovasculair Systeem			
	Set 1	15 s			
	Set 2	15 s			
	Set 3	15 s			
	Set 4				
	Set 5				
	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. Jackknife crunch, rechts		Schuine buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Lig met je zij op de grond. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand achter het hoofd. Houd je been van de grond. Beweeg je romp zijwaarts omhoog. Hef je been.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Jackknife crunch, links		Schuine buikspieren, Abductor			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Lig met je zij op de grond. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand achter het hoofd. Houd je been van de grond. Beweeg je romp zijwaarts omhoog. Hef je been.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Bicycle leunend		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Steun op je handen. Houd het lichaam boven de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Leg cross lying, alternated		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	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	/	/	/	/
6. Hip bridge		Bilspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	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	/	/	/	/
7. Push-up wide		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Thruster		Quadriceps, Voorkant schouders			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Ga rechtop staan. Handen op schouderhoogte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Strek beide benen. Strek je armen naar boven uit.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Lunge sprongen		Quadriceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Burpee		Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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

11. Cooling down, duur		Hele lichaam			
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				