

Trainingsplan WCA sport thuis training 8 Beginner - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Windmolen		Schuine buikspieren			
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Crunch knie tik		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. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Tik met de vingers de knieën aan.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Crunch diagonal, left		Schuine 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. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Crunch diagonal, right		Schuine 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. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Back extension handen op hoofd liggend		Onderrug			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Ga op de buik liggen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je onderrug aan. Beweeg je romp naar achter.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Board to Mountain		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Push-up		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


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	/	/	/	/
8. Air squat sumo		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Hef je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

9. Klok lunges		Quadriceps			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga rechtop staan. Maak uitvalspassen voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal. Zet af met het voorste been. Verander de richting van de lunge met 45 graden na iedere herhaling. Houd je torso naar voren gericht. Maak het hele rondje af. Wissel van been halverwege.</p>					

10. Single leg calf raise standing, right		Kuiten			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Sta op je been. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Ga op de tenen staan.</p>					

11. Single leg calf raise standing, left		Kuiten			
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Sta op je been. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Ga op de tenen staan.</p>					

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