

Trainingsplan		WCA sport Thuis training 3 - 1	
Doel	Welzijn verbeteren		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen	Een compacte thuisworkout voor het hele lichaam, met je lichaamsgewicht.		



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				

Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Air squat		Quadriiceps			
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Split squat, right		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Achterste knie richting de grond. Hef je armen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Split squat, left		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Windmolen		Schuine buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	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	/	/	/	/
6. Superman, om en om		Onderrug			
	Set 1	6 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

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

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Front rotation		Midden schouders			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen. Handen op schouderhoogte. Houd de romp stil. Draai je armen in een cirkel.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Strek het lichaam. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp klein stukje naar voren.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Human board high		Buik - Rechte buikspieren			
	Duur	00:00:30			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				

Neem plaats in handen-knieën stand. Houd je rug neutraal. Strek knieën en heup.

11. Cooling down, duur		Hele lichaam			
	Duur	00:06:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				