

THUISTRAINING

KRACHTTRAINING | DAG 1

MANNEN | BEGINNER

01 FULL BODY STRETCH



Verschillende rek oefeningen voor het hele lichaam.

02 HARDLOPEN (OF TOUWTJESPRINGEN)



SET	MIN	%
1	8	70%

03 SPREIDSPRONG



SET	MIN	-
1	1	-

04 ARMZWAAI VOOR/ACHTER STAAND



SET	REPS	RUST
1	10	30
2	10	sec

05 AIR SQUAT / BENEN & BILLEN



SET	REPS	RUST
1	15	30
2	15	sec
3		

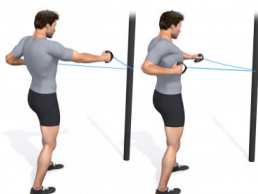
06 PUSH-UP / BORST & TRICEPS



Op knieën of op de tenen.

SET	REPS	RUST
1	15	45 sec
2	15	
3	15	

07 BACK ROW / RUG



Trekoefening met elastiek

SET	REPS	RUST
1	12	30 sec
2	12	
3	12	

08 LUNGE / BENEN & BILLEN



SET	REPS	RUST
1	20	45 sec
2	20	
3	20	

09 BOARD TO MOUNTAIN / SCHOULDERS, TRICEPS & BORST



SET	REPS	RUST
1	10	45 sec
2	10	
3	10	

10 SUPERMAN / ONDERRUG & BILLEN



SET	REPS	RUST
1	12	30 sec
2	12	
3	12	

11 TRICEPS DIP / TRICEPS



Op een bankje of stoel

SET	REPS	RUST
1	12	45 sec
2	12	
3	12	

12 GLUTE BRIDGE / BILLEN



SET	REPS	RUST
1	20	45 sec
2	20	
3	20	

13 PLANK VASTHOUDEN / CORE



SET	SEC	RUST
1	30/60	30 sec
2	30/60	
3	30/60	

14 CRUNCH / BUIKSPIEREN



SET	REPS	RUST
1	15	30 sec
2	15	
3	15	

15 LYING LEG RAISE / BUIKSPIEREN



SET	REPS	RUST
1	8	30 sec
2	8	
3	8	

THUISTRAINING

CARDIO | DAG 2

FIT.

MANNEN | BEGINNER

01 HARDLOPEN / CONDITIE



30-45 minuten duurloop op 60-70% van je max. Met een rustig tempo. Opbouwen, indien nodig met wandelen tussendoor.

SET	MIN	%
1	30/45	60-70