






Doel	Afvallen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:03:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				
<p>Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Windmolen		Schuine buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Air squat		Quadriiceps			
	Set 1	25 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Lunge, alternated		Quadriiceps			
	Set 1	30 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Push-up wall		Borst			
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga voor de muur staan. Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Plaats je handen plat tegen de muur. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.</p>					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Front rotation		Midden schouders			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen. Handen op schouderhoogte. Houd de romp stil. Draai je armen in een cirkel.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Board to Mountain		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	12 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Strek het lichaam. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp klein stukje naar voren.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Human board high		Buik - Rechte buikspieren			
	Duur	00:00:45			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				
<p>Neem plaats in handen-knieën stand. Houd je rug neutraal. Strek knieën en heup.</p>					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Back raise hands on ground		Onderrug			
	Set 1	10 x			
	Set 2	6 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
<p>Ga op de buik liggen. Plaats je onderarmen op de grond. Gewicht op de ellebogen. Duw je romp omhoog. Span je onderrug aan. Trek je schouderbladen naar elkaar toe.</p>					

	Duur	00:02:00			
	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.