




Doel	Afvallen		
Startdatum	Tijd	4	Einddatum
Aanwijzingen			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Marcheren op de plaats, duur</b>		Cardiovasculair Systeem			
	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.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Spreidsprongen, duur</b>		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:01:30			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	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	/	/	/	/
<b>3. Windmolen</b>		Schuine buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	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	/	/	/	/
<b>4. Air squat</b>		Quadriiceps			
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	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	/	/	/	/
<b>5. Lunge, alternated</b>		Quadriiceps			
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3	30 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Push-up - Table</b>		Borst			
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 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	/	/	/	/
<b>7. Push-up wall narrow</b>		Triceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Lying leg raise</b>		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Crunch</b>		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Marcheren op de plaats, duur</b>		Cardiovasculair Systeem			
	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.