




Trainingsplan Challenge cardio/core 20 min - 1


Doel	AfvalLEN		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			





Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Spreidsprongen, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Doer	00:00:40			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: 3 rondes totaal. Na elke oefening 15 sec rust. .			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Burpee		Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Forward high knees - AL		Quadriceps			
	Set 1	40 s	kg		
	Set 2	40 s	kg		
	Set 3	40 s	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Tripling hakken bil, duur		Hamstrings			
	Doer	00:00:40			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Air squat		Quadriceps			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Lunge, alternated		Quadriceps			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Mountain climber		Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Bicycle kick		Schuine buikspieren, Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Plank reps		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 s			
	Set 2	40 s			
	Set 3	40 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					