




Trainingsplan Schema Eigen Lichaam - 1


Doel	Afvallen		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			





Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Spreidsprongen, interval			Cardiovasculair Systeem		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: eerste 4 oefeningen achter elkaar. elke oefening 1 keer, 3 rondes totaal. .				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Burpee			Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps		
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Tripping knie heffen, duur			Quadriceps		
	Duur	00:00:20			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Tripping hakken bil, duur			Hamstrings		
	Duur	00:00:20			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Air squat			Quadriceps		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Lunge, alternated			Quadriceps		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: 10 per kant afwisselend..				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Hip thrust			Bilspieren		
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: kan ook zonder verhoging. .				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Push-up			Borst		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: kan op knieën of verhoging onder de handen om het lichter te maken. .				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Mountain climber			Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren		
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: 3x 30 seconden. Verhoging onder de handen maakt het makkelijker. .				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Back raise hands and legs lifted			Onderrug, Bovenrug		
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
11. Kneeling diagonal extension - Bosu			Rug, All Abs		
	Set 1	20 x	kg		
	Set 2	20 x	kg		
	Set 3	20 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: zonder bosu bal. Kanten om en om..				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
12. Side plank elbow foot reps, left			Schuine buikspieren		
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4	30 s			
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: 2x 30 seconden per kant..				

13. Plank reps		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

14. Crunch		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

15. Lying leg raise		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					

16. Crunch diagonal, left		Schuine buikspieren			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4	10 x			
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: 2x 10 per kant.				

17. Russian twist		Schuine buikspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: voeten kunnen op de grond om het lichter te maken. .				