

INDIVIDUEEL TRAININGSSCHEMA



WEEK 1 16-22 maart

maandag	30min rustig lopen, indien nodig stukjes wandelen
dinsdag	30 seconden plank + 10 x pompen + 15 x squat
woensdag	30min rustig lopen, indien nodig stukjes wandelen
donderdag	30 seconden balance reach rechter been, 30 seconden linkerbeen + Alternating superman, 2 reeksen van 12
vrijdag	30min rustig lopen, probeer niet te wandelen
zaterdag	15 seconden zijwaartste plank op linker arm, op rechter + 10 x pompen + 15 x jump squat
zondag	RUSTDAG

WEEK 2 23 - 29 maart

maandag	30min lopen, probeer je afstand van vorige week te verbeteren
dinsdag	40 seconden plank + 15 x pompen + 20 x squat
woensdag	20min intervaltraining 2minuten rustig, 20 seconden sprint
donderdag	40 seconden balance reach rechter been, 40 seconden linkerbeen + Alternating superman, 3 reeksen van 12
vrijdag	40min rustig lopen
zaterdag	20 seconden zijwaartste plank op linker arm, op rechter + 15 x pompen + 20 x jump squat
zondag	RUSTDAG

WEEK 3 30 maart - 5 april

maandag	40min rustig lopen
dinsdag	50 seconden plank + 20 x pompen + 25 x squat
woensdag	20min intervaltraining 2minuten rustig, 20 seconden sprint
donderdag	40 seconden balance reach rechter been, 40 seconden linkerbeen + Alternating superman, 3 reeksen van 12
vrijdag	30min intensief lopen
zaterdag	25 seconden zijwaartste plank op linker arm, op rechter + 20 x pompen + 25 x jump squat
zondag	RUSTDAG

ALTERNATING SUPERMAN



Doe alsof je vliegt als Superman om je rugspieren te ontwikkelen.

1 Ga met je gezicht naar beneden op de grond liggen, met je armen recht in het verlengde van je lichaam (stel je voor dat je een vliegende Superman bent).

2 Houd je armen en je benen gestrekt en je kin tegen je borst geklemd en til dan tegelijkertijd je linkerarm en je rechterbeen op. Houd ze op het hoogste punt even stil.

3 Ga terug naar je beginpositie en herhaal de oefening met je rechterarm en je linkerbeen.



BALANCE REACH



Deze oefening werkt niet alleen aan je evenwicht, maar ook aan de soepelheid, de beweeglijkheid en de kracht van je heupen.

1 Ga op je rechterbeen staan met je linker knie een beetje gebogen.

2 Buig zonder je rechter knie verder te buigen vanuit je heup naar voren en steek je linker arm uit terwijl je je linker been achteruit strekt. Strek je uit tot je lichaam zo veel mogelijk evenwijdig loopt met de grond en zorg ervoor dat je heup ook evenwijdig blijft met de grond.

3 Blijf 30 seconden op je rechterbeen staan zonder dat je linker voet de grond raakt. Herhaal de oefening dan 30 seconden op je linker been.



JUMP SQUAT



Deze variatie op een gewone squat maakt je benen sterker en verhoogt de spierspanning. Bovendien gaat de hartslag snel omhoog!

1 Begin met een squathouding (zie blz. 44).

2 Als je zo laag mogelijk bent, spring je zo ver mogelijk omhoog.

3 Land weer in squatpositie, met je benen gebogen. Herhaal de oefening.



PLANK

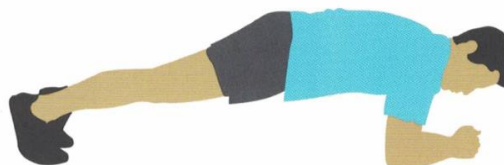


De plank maakt je kernspieren sterker en verbetert je houding zonder dat je je onderrug extra belast.

1 Ga op je buik op de grond liggen en steun je bovenlichaam op je ellebogen en je onderarmen.

2 Til je heupen omhoog en strek je benen, zodat alleen je ellebogen, je onderarmen en je tenen de grond raken. Houd je ruggengraat recht en je heupen evenwijdig met de grond.

3 Houd deze positie tijdens de hele duur van de oefening vol, met je heupen evenwijdig aan de grond en je ruggengraat en benen in een rechte lijn. Span al je spieren aan en laat je rug niet doorhangen.



PUSH-UP



Het klassieke opdrukken versterkt je borst, schouders, triceps en kernspieren.

1 Begin in de push-uphouding, met je handen en voeten op de grond, je knieën van de grond, je rug recht en je schouders recht boven je handen.

2 Laat je borstkas langzaam en gecontroleerd naar de grond zakken.

3 Als je jezelf zo ver mogelijk hebt laten zakken, gebruik je de kracht van je bovenlichaam en je kernspieren om je weer op te drukken naar de beginpositie van stap 1. Herhaal de oefening.



SIDE PLANK



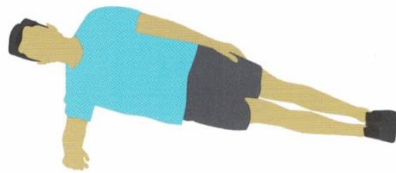
De zijwaartse plank helpt om de spieren aan de zijkant van je lichaam te versterken.

1 Ga op je rechterzij liggen en duw je lichaam met je rechterelleboog en -onderarm omhoog.

2 Til je rechterheup van de grond, waardoor je gewicht wordt gedragen door je rechterelleboog en -onderarm en de zijkant van je rechtervoet. Houd

je ruggengraat gestrekt, je schouderbladen ingetrokken en je bovenlichaam loodrecht ten opzichte van de grond. Span alle spieren van je romp aan.

3 Houd deze positie tijdens de hele duur van de oefening vol.



SQUAT



Door een diepe kniebuiging worden je bilspieren en je dijbeenspieren leniger en sterker en neemt de spierspanning toe.

1 Ga rechtop staan met je voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar.

2 Steek je heupen achteruit, alsof je een autodeur met je achterwerk dicht wilt gooien.

3 Buig tegelijk door je knieën, zodat je romp naar de grond zakt. Houd je ruggengraat recht en evenwijdig met je scheenbenen.

4 Zak zo diep mogelijk met je ruggengraat evenwijdig met je scheenbenen. Je hielen mogen niet van de grond komen en je knieën mogen niet voorbij je tenen gaan.

5 Als je jezelf zo ver mogelijk hebt laten zakken, kom je weer op en ga je terug naar je beginhouding. Herhaal de oefening.

