

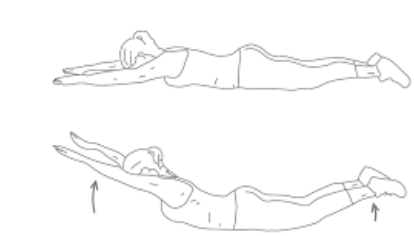
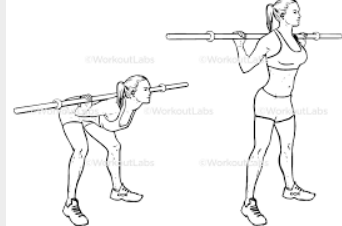






Trainingschema: Full-body zonder attributen

Oefening	Sets	Herh	Uitvoering	Afbeelding
<i>Jump squat</i>	3	30 sec	Voeten op heupbreedte, handen achter hoofd (zodat je niet smokkelt door te zwaaien met je armen). Doorzakken en vervolgens krachtig opspringen. Let op, bij de landing veer je een tukje door je knieën.	
<i>Pulse Squat</i>	3	30 sec	Voeten op heupbreedte, handen achter je hoofd of voor je (niet steunen!) Houd je rug recht en zak door je knieën, vanuit die positie maak je hele kleine bewegingen op en neer. Let op, je komt niet volledig omhoog.	
<i>Wall sit</i>	3	40 sec	Ga tegen een muur zitten waarbij de hoek van je knieën en de hoek van je heupen 90graden is. Let op, niet steunen met je handen	
<i>Push up</i>	3	12-20	Lichaam in een rechte lijn. Handen onder de schouders. Navel intrekken, en daarmee de buik aanspannen, evenals de billen. Ellebogen mogen schuin naar buiten worden gebogen.	
<i>Shoulder taps</i>	3	30 sec	Start in dezelfde start positie als bij de push-ups, tik met je linkerhand je rechterschouder aan, en andersom. Let op, de rest van je lichaam blijft zo stil mogelijk.	

<i>Shoulder circles</i>	3	1 minuut	Recht op staand, met gestrekte armen kleine rondjes draaien. Let op, houd de armen volledig gestrekt, geen gebogen ellebogen.	
<i>Superman</i>	3	20	Begin op handen en knieën. En strek diagonaal (Dus linkerarm/rechterbeen en andersom) je arm en been. Let erop! Dit vergt wat balans! Moeilijkere versie: Arm en Been aan dezelfde kant uitstrekken.	
<i>Skydiver</i>	3	12-20	Ga plat op je buik liggen. Breng langzaam het hoofd, schouders, armen en benen omhoog. Daarna weer rustig laten zakken. Eventueel alleen de armen of alleen de benen optillen.	
<i>Goodmorning</i>	3	12-20	Begin recht op staand, een stang achter je schouders maakt het iets makkelijker om je rug recht te houden. Vervolgens buig je voorover, let op, hierbij zit het kantelpunt bij het heupgewricht. Ga zover als dat jij kan, ga niet door pijn heen.	
<i>Heel touches</i>	3	40-60	Liggend op je rug, waarbij je je schouderbladen van de grond tilt raak je altemnerend je hielen aan. Eventueel ondersteund je je hoofd met je handen.	
<i>Leg raise</i>	3	12-20	Liggend op je rug, handen langs je lichaam of onder je billen. Vervolgens met gestrekte benen de grond aantikken.	
<i>Sit ups</i>	3	20-40	Liggend op de rug, met de knieën opgetrokken. Handen gevouwen achter het hoofd, blijf naar het plafond kijken en kom omhoog totdat je schouder de vloer niet meer raken.	