





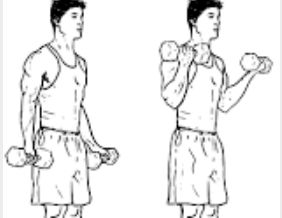
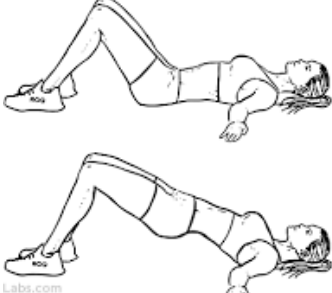

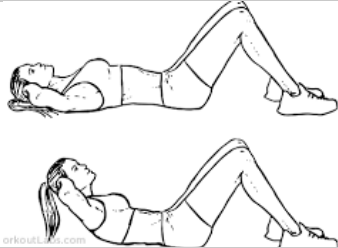
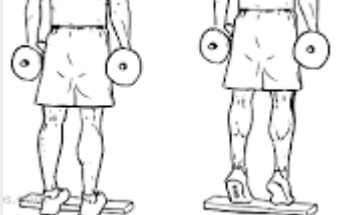




## Trainingschema: Full-body met attributen

<b>Oefening</b>	<b>Sets</b>	<b>Herh</b>	<b>Uitvoering</b>	<b>Afbeelding</b>	<b>Materiaal</b>
<i>Bulgarian split squat</i>	3	12-20	Met je achterste been op een verhoging zak je door je voorste knie. Rug recht en je knie niet voorbij je tenen. Links en rechts uitvoeren		Verhoging, tas met gewicht, gewicht voor in handen.
<i>Push ups</i>	3	8-12	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.		Tas met gewicht
<i>One arm row</i>	3	12-20	Met een knie op ene verhoging, torso naar beneden gericht. Een zaagbeweging waarbij de nadruk op de schouder en rug moet liggen. Links en rechts uitvoeren		Verhoging, elastiek, gewicht voor in de handen
<i>Shoulder press</i>	3	12-20	Staan, met de rug recht, de gewichten recht omhoog uitdrukken. Let op dat het gewicht boven het hoofd eindigt en niet teveel naar voren helt.		Elastiek, gewicht voor in handen
<i>Sliding leg curls</i>	3	12-20	Ga op je rug liggen met je enkels op de swiss ball. Breng je heupen omhoog en houd deze zo recht mogelijk. Beweeg je bal nu naar je toe zonder dat je met je heupen weer naar beneden zakt. Dit kan ook glijdend over de vloer met een handdoek gedaan worden.		Bal, handdoek

<i>Triceps dips</i>	3	12-20	Voeten stevig op de vloer. Handen achter je op een verhoging. Vervolgens licht naar beneden zakken. Let op. De punten van je ellebogen blijven omhoog wijzen.		Verhoging, gewicht om op de schoot te leggen.
<i>Biceps curl</i>	3	12-20	Staan, met de rug recht, zonder de bovenarm te bewegen breng je je onderarmen omhoog.		Gewicht voor in handen, elastiek
<i>Hip thrust one leg</i>	3	12-20	Liggend op de rug, knieën opgetrokken. Bekken optillen en billen aanspannen.		Gewicht om op schoot te leggen.
<i>Russian twist</i>	3	20-40	Recht op zittend, een gewicht van links naar rechts verplaatsen waarbij de torso volledig meebeweegt. Let erop houd je rug recht.		Gewicht voor in de handen
<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.		Gewicht voor in de handen
<i>Calf raises</i>	3	20-40	Staan op een verhoging, Zonder de knieën te buigen omhoog komen, hierbij moeten de kuitspieren worden aangespannen.		Gewichten voor de handen