

Trainingsplan Basis grond oefeningen

Doel	Welzijn verbeteren	
Startdatum	Tijd 1	Einddatum
Aanwijzingen		



Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Air squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Notitie								

Table pull up Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps


	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Notitie								

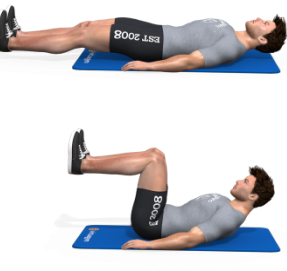
Push-up Borst - Triceps


	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Notitie	Coach notitie: Wanneer dit te zwaar is kun je het op de knieën doen i.p.v. op de voeten..							


Back raise hands and legs lifted Onderrug, Bovenrug

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Notitie								

Superman plank, om en om		Voorkant schouders, Bilspieren, Buik - Rechte buikspieren - Midden schouders, Hamstrings						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Notitie							

Lying leg raise		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Notitie							

Mountain climber		Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	40 x						
	Set 2	40 x						
	Set 3	40 x						
	Notitie							

Squat sprongen		Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Notitie							