

Trainingsplan				WCA sport thuis training 10 - 1				
Doel	Fit worden							
Startdatum	Tijd 1		Einddatum					
Aanwijzingen								

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Tripling knie heffen, interval Quadriceps					
	Set 1	15 s			
	Set 2	15 s			
	Set 3	15 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Loop in dribbelpas. Hef je knie omhoog.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Tripling hakken bil, interval Hamstrings					
	Set 1	15 s			
	Set 2	15 s			
	Set 3	15 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Dribbel op de plaats. Beweeg je voeten richting de billen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Superman, om en om Onderrug					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Mountain climber Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

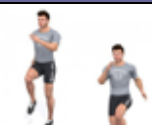
Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Table pull up Bovenrug					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Triceps dip - Chair Triceps					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Lunge sprongen Quadriceps					
	Set 1	10 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Burpee tuck jump Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren					
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Buig je knieën. Ga rechtop staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Burpee push-up Borst, Quadriceps					
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Cooling down, duur Hele lichaam					
	Duur	00:05:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				