



Trainingsplan WCA sport thuis training 1 - 1

Doel	Welzijn verbeteren		
Startdatum	Tijd 1		Einddatum
Aanwijzingen			
Belangrijk: Belast tot aan je belastbare grens. Ga niet forceren. Heb je vragen, stuur ons dan een e-mail: contact@wcasport.nl			


Dag 1 Datum / / / / / / / /

Marcheren op de plaats, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Spreidsprongen, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.

Windmolen Schuine buikspieren

	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.

Air squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Lunge, alternated **Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings**

	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

Push-up **Borst - Triceps**

	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Arm circumductie achterwaarts **Midden schouders - Achterkant schouders, Voorkant schouders**


	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Strek je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte. Houd de romp stil. Draai je armen in een cirkel.


Lying leg raise **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Sit-up armen gestrekt		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Houd je armen langs het lichaam. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Houd je armen gestrekt.</p>								

Human board high		Buik - Rechte buikspieren						
	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							
<p>Neem plaats in handen-knieën stand. Houd je rug neutraal. Strek knieën en heup.</p>								

Back raise hands on ground		Onderrug						
	Set 1	15 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
<p>Ga op de buik liggen. Plaats je onderarmen op de grond. Gewicht op de ellebogen. Duw je romp omhoog. Span je onderrug aan. Trek je schouderbladen naar elkaar toe.</p>								