

Trainingsplan Artes Advanced 7 - 1

Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			



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

Spreadsprongen, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Doel	00:01:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: 2x 1 min.							

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

Hip bridge voet voorwaarts, links - Flowin Bilspieren, Hamstrings, Onderrug - Quadriceps

	Set 1	16 x	kg						
	Set 2	16 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 8x rechts 8x links Handdoek of washandjes.							

Plaats je voeten op de pads. Lig op je rug op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op. Span je billen aan. Schuif je voet naar voren.

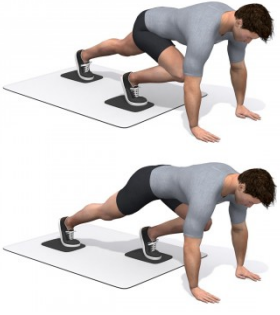
Plank arm voorwaarts, rechts - Flowin Schuine buikspieren, Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders - Quadriceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Neem de voorligsteun aan. Plaats de onderarmen op de pads. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg je arm voorwaarts.

Mountain climber - Flowin


Schuine buikspieren, Buik - Rechte buikspieren, Bilsieren - Quadriceps, Voorkant schouders

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op de pads. Neem de voorligsteun aan. Trek je knie naar de borst. Wissel je benen af.

Push-up knees - Flowin


Bovenkant borst, Voorkant schouders, Triceps - Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Kniel op de grond. Plaats je handen op de pads. Span je buikspieren aan. Schuif je handen zijwaarts. Zak door je armen.

Jog over sideways - Hurdle


Quadriceps - Benen

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


Ga naast de horde staan. Jog over de horde heen en weer. Beweeg je armen mee.


Plank knie naar elleboog, om en om - Flowin

Schuine buikspieren, Buik - Rechte buikspieren - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 6x elke kant.							

Neem plaats op handen en voeten. Plaats je voeten op de pads. Handen onder de schouders. Span alle spieren van de core (bracen). Breng je knie zijwaarts richting de elleboog. Wissel je benen af.

Front jump - Hurdle		Quadriceps						
	Set 1	16 x	kg					
	Set 2	16 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Over verhoog. fles water, stok,						
Ga voor de horde staan. Spring over de horde heen. Beweeg je armen mee.								

One leg deadlift, left - Stick		Bilspieren - Hamstrings, Onderrug						
	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 10x links 10x rechts.						
Pak de stok. Ga rechtop staan op je been. Beweeg je romp naar voren. Hef je been achterwaarts. Houd je rug neutraal. Strek je knie, heup en rug.								