

Trainingsplan Artes basic 7 - 1

Doel	Fit worden		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			



Dag 1 Datum / / / / / / / /

Trippling knie heffen, interval Quadriceps

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 30 sec knieën heffen 30 sec hielen tegen zitvlak Dit 2x na elkaar.						

Loop in dribbelpas. Hef je knie omhoog.

Trippling hakken bil, interval Hamstrings

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 30 sec knieën heffen 30 sec hielen tegen zitvlak Dit 2x na elkaar.						


Dribbel op de plaats. Beweeg je voeten richting de billen.

Lateral raise lying - Stick Schouders

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


Lig plat op de grond. Pak de stok. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Press - Stick **Schouders**

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


Pak de stok. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalm wijst naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Jog over sideways - Hurdle **Quadriceps - Benen**

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: iets leggen dat hoger is, kussen, fles water,							


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

Voet achterwaarts, rechts - Flowin **Bilspieren, Quadriceps - Hamstrings**

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Handdoek of washand op de grond 10x recht, 10x Inks.							


Ga op de pad staan. Schuif je voet naar achteren.

Squat op tenen leunend **Quadriceps - Kuiten, Bilspieren**

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


Plaats je handen plat tegen de muur. Ga op de tenen staan. Houd je rug neutraal. Breng je billen naar achter. Buig je knieën.

Lying toe tap **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 10 elke kant.						


Lig op je rug op de grond. Buig je benen. Tik met je teen de grond aan. Wissel je benen af.

Overhead split squat, right - Stick **Quadriceps, Bilspieren**

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


Pak de stok. Plaats je voeten in split squat stance. Strek je armen naar boven uit. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Step up hoog, links - Box **Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings**


	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 10x rechts, 10x links Stoel of zetel.						

Ga rechtop staan. Stap op de verhoging. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af.

Squat op tenen leunend **Quadriceps - Kuiten, Bilspieren**

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

Plaats je handen plat tegen de muur. Ga op de tenen staan. Houd je rug neutraal. Breng je billen naar achter. Buig je knieën.

Cooling down, duur		Hele lichaam						
	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 5min goed tempo snelwandelen of knieën iets sneller in de lucht.						