



# Trainingsplan Artes basic 9 - 1

Doel	Fit worden	
Startdatum	Tijd 1 <span style="margin-left: 100px;">Einddatum</span>	
Aanwijzingen		


**Dag 1** Datum / / / / / / / / / /

## Tripling zijwaarts handen hoog Quadriiceps - Bilspiieren, Adductor

	Set 1	25 s						
	Set 2	25 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Strek je armen naar boven uit. Maak drie passen zijwaarts. Hef je knie omhoog. Wissel je benen af.

## Superman, om en om Onderrug

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

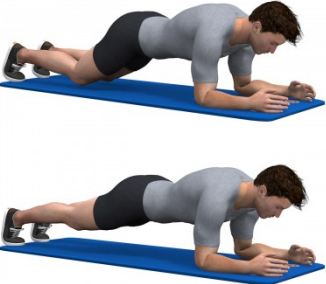
Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

## Bird dog cross, alternerend Buik - Rechte buikspieren, Bilspiieren - Hamstrings

	Set 1	16 s						
	Set 2	16 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 8x elke kant.						


Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.

**Plank reps** **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	15 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.

**Crunch knie tik** **Buik - Rechte buikspieren**

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


Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Tik met de vingers de knieën aan.

**Plank time** **Buik - Rechte buikspieren**


	Set 1	15 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.

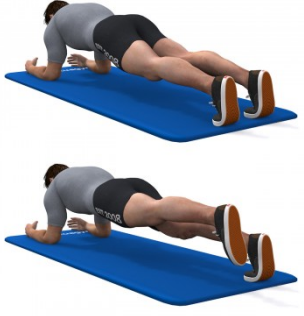
**Crunch knie tik** **Buik - Rechte buikspieren**


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

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Tik met de vingers de knieën aan.

Burpee		Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug						
	Set 1	6 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.								

Bicycle leunend		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	25 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Steun op je handen. Houd het lichaam boven de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.								

Plank 1 voet op, links		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	15 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je been van de grond.								

Bicycle leunend		Buik - Rechte buikspieren						
	Set 1	25 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							
Steun op je handen. Houd het lichaam boven de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.								



Set 1	15 s							
Set 2								
Set 3								
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Strek beide benen. Span alle spieren van de core (bracen). Houd je been van de grond.