Trainingsplan

Doel	Fit worden
Startdatum	
Aanwijzingen	Workout met elastiek

POWER BODY SOUL

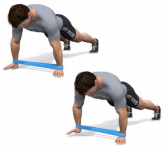
Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats, interval					Cardiovasculair Systeem
	Set 1	15 s			
	Set 2	15 s			
	Set 3	15 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

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

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Kneeling ab crunch - EB					All Abs
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Pak de elastic band vast. Knie op de grond. Beweeg je romp naar voren. Beweeg je romp naar achter. Houd je rug neutraal.

3. Straight leg raise, alternated - MRB					All Abs
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

4. Dynamic hand planks - MRB					All Abs, Terug
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats de resistance band boven je polsen. Neem de voorligsteun aan. Verplaats je hand opzij. Breng je hand weer terug tot schouderbreedte. Wissel je armen af.

5. Air squat - MRB					Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

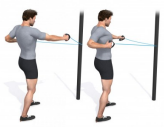
Pak de resistance band. Plaats de resistance band boven je knie. Beweeg je benen in looppas. Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Hef je armen voorwaarts omhoog.

6. Backward walk - MRB					Quadriceps, Bilspieren
	Set 1	10x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	10x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats de resistance band boven je knie. Loop achteruit. Houd de voeten op heupbreedte. Beweeg je armen mee.

7. Push-up - MRB					Borst
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Pak de resistance band. 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.

8. Back row, alternated - EB					Bovenrug
	Set 1	12x kg			
	Set 2	10x kg			
	Set 3	8x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten in schredestand. Houd je knieën licht gebogen. Pak de elastic band vast. Trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

9. Biceps curl - EB					Biceps
	Set 1	12 x kg			
	Set 2	10 x kg			
	Set 3	8 x kg			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten in schredestand. Pak de handvatten vast. Buig je ellebogen.

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