

Trainingssessie 1

Klik op de infofiche "start tot fitness" om je niveau (= aantal ★) te bepalen.

OPWARMING

Stappen: 3 minuten doorstappen wordt afgewisseld met 1 minuut rust (= 1 beurt)

- ★ 1 beurt uitvoeren
- ★★ 2 beurten uitvoeren
- ★★★ 3 beurten uitvoeren

STRETCHEN

Elke oefening 10 seconden aanhouden en 2x uitvoeren per zijde.

KUITEN

Plaats 1 voet voor de andere met de voeten recht naar voor gericht. Leun op het voorste been. Strek het achterste been, maar houd de hiel van de achterste voet op de grond.



SCHOUDERS

Plaats de voeten op schouderbreedte (= lichte spreiding) en behoud steeds een rechte rug. Strek de arm voor de romp en duw lichtjes met de andere hand de elleboog naar je toe.



FITNESS

Elke reeks slechts 1x uitvoeren (links + rechts = 1x)

Crosstrainer

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



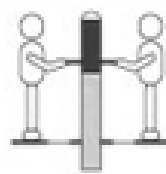
Elevator

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Twist

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



Rower

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



COOLDOWN

Elke oefening 10 seconden aanhouden en 2x uitvoeren per zijde.

Stappen: 3 minuten stappen wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

VOORZIJDJE BOVENBEEN



Plaats je voeten naast elkaar en behoud een recht rug. Neem de enkel of scheenbeen van 1 been vast en trek tot je een lichte spanning voelt.

SCHOUDERS EN ROMP



Ga ontspannen staan, voeten op schouderbreedte en rechte rug. Zet je rechterhand in je zij en de linkerarm strek je uit boven het hoofd. Buig nu langzaam naar rechts tot je een lichte spanning voelt aan de zij.