

Trainingssessie 2

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

OPWARMING

- ★ 3 min. doorstappen afwisselen met 1 min. rust (= 2x uitvoeren)
- ★★ 3 min. doorstappen, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★★ 3 min. looppas, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust

STRETCHEN

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

VOORZIJDE 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.

ACHTERZIJDE BOVENARM



Plaats de voeten op schouderbreedte (= lichte spreiding) en behoud steeds een rechte rug. We plaatsen de handpalm op de rug (tussen de schouderbladen) en nemen met de andere hand de elleboog vast. We duwen de elleboog naar beneden tot we een lichte spanning voelen.

FITNESS

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

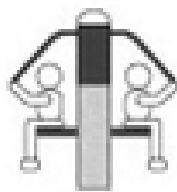
Moonwalker

★ 10 x
★★ 15 x
★★★ 20 x



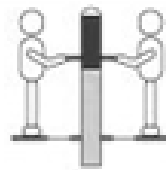
Chest press

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Twist

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



Pony

★ 10 x
★★ 15 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).

TOTAAL STRETCHING



Plaats je voeten naast elkaar en behoud een recht rug. Ga op de toppen van je tenen staan, strek je armen naar boven en duw je lichaam uit.

BINNENZIJDJE BOVENBEEN



Zet je benen in spreidstand en behoud een rechte rug. Buig je ene been langzaam en breng je gewicht naar je geploide been en buig iets naar voor tot je een lichte spanning voelt aan de binnenzijde van het gestrekte bovenbeen. De voetpunten wijzen naar voor.