

Trainingssessie 3

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

OPWARMING

- ★ 3 min. doorstappen, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★ 3 min. lichte looppas, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★★ 3 min. lichte looppas, 1 min. rust, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

STRETCHEN

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

ACHTERZIJDE BOVENBEEN

Plaats je ene been gestrekt voorwaarts met de hiel op de bank. Het achterste been is lichtjes gebogen. Breng je romp naar het gestrekte been tot je een lichte spanning voelt aan de achterzijde van je bovenbeen.



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.



FITNESS

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

Surf

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Elevator

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Pony

★ 10 x
★★ 15 x
★★★ 20 x



Rower

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



COOLDOWN

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

Joggen: 3 minuten lichte looppas 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.

BINNENZIJDE BOVENBEEN



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