

Trainingssessie 4

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. tempo lopen, 1 min. rust, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

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 2x uitvoeren (links + rechts = 1x)

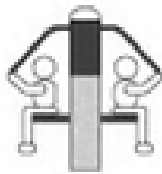
Crosstrainer

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



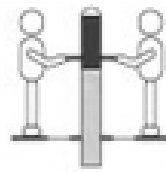
Chest press

★ 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.

Joggen: 3 minuten lichte looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

VOORZIJDIGE 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.

BORSTSPIER



Plaats je voeten op schouderbreedte en zorg voor een rechte rug. Plaats je handpalm tegen een

boom of toestel en zorg ervoor dat je elleboog hoger is dan je schouder. Draai je romp weg van de boom of het toestel tot je een lichte spanning voelt.