

Trainingssessie 5

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.

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.



SCHOUDERS

Plaats je voeten op schouderbreedte en zorg voor een rechte rug. Strek de beide armen naar achter en klem de handen in elkaar. Draai de ellebogen rustig naar buiten en hef de armen lichtjes opwaarts tot je een lichte spanning voelt. Het hoofd blijft voorwaarts gericht.



FITNESS

Elke reeks 2x uitvoeren (links + rechts = 1x)

Elevator

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Rower

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 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.

Joggen: 4 minuten lichte looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

VOORZIJDJE BIL



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

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.