

Trainingssessie 6

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

OPWARMING

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

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.

BINNENZIJDIGE 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.

FITNESS

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

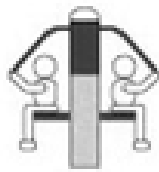
Surf

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Chest press

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Pony

★ 10 x
★★ 15 x
★★★ 20 x



Moonwalker

★ 10 x
★★ 15 x
★★★ 20 x



COOLDOWN

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

5 minuten looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

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.

RUG EN SCHOUDERS



Plaats je voeten naast elkaar en neem met je handen een verhoogd oppervlak (stretchpaal) vast. We laten ons ontspannend hangen, breng de billen naar achter tot je een lichte spanning voelt.