

# Trainingssessie 7

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. tempo lopen, 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.

### ACHTERZIJDE BOVENBEEN



Ga ontspannen staan met licht gebogen knieën en met je armen hangend naast het lichaam. Kruis je rechterschoon over de linker en zet hem met de hiel op de grond. Buig met een rechte rug naar voor 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.



## FITNESS

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

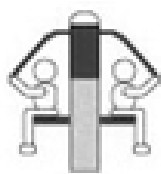
### Rower

★ 10 x  
★★ 20 x  
★★★ 30 x



### Chest press

★ 5 x  
★★ 10 x  
★★★ 20 x



### Crosstrainer

★ 10 x  
★★ 20 x  
★★★ 30 x



### Elevator

★ 5 x  
★★ 10 x  
★★★ 20 x



## COOLDOWN

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

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

### KUITEN



Plaats 1 voet voor de andere met de voeten recht naar voor gericht. Leun op het voorste been. Streck het achterste been, maar houd de hiel van de achterste voet op de grond.

### RUG EN SCHOUDERS



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