

Trainingssessie 8

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

OPWARMING

- ★ 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, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

STRETCHEN

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

VOORZIJDJE 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.

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.

FITNESS

Elke reeks 3x uitvoeren (links + rechts = 1x)

Surf

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



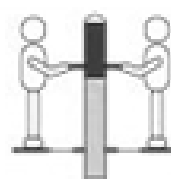
Rower

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



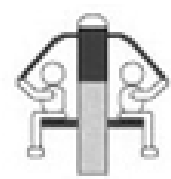
Twist

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



Chest press

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



COOLDOWN

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

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

ACHTERZIJDE BOVENBEEN



Ga ontspannen staan met licht gebogen knieën en met je armen hangend naast het lichaam. Kruis je rechtervoet 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.

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.