

Trainingssessie 10

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

OPWARMING

- ★ 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, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

STRETCHEN

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

BINNENZIJDSE BOVENBEEN



Zet je benen in spreidstand en behoud een rechte rug. Buig je ene been langzaam en breng je gewicht naar je geplooidde been en buig iets naar voor tot je een lichte spanning voelt aan de binnenzijde van het gestrekte bovenbeen. De voetpunten wijzen naar voor.

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 3x uitvoeren (links + rechts = 1x)

Crosstrainer

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



Rower

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



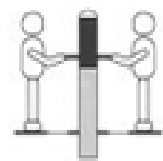
Chest press

★ 5 x
★★ 10 x
★★★ 20 x



Twist

★ 10 x
★★ 20 x
★★★ 30 x



COOLDOWN

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

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

VOORZIJDDE BIL



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

RUG EN SCHOUDERS



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