Thuis Schema Benen & Buik

Trainer Marcel
Datum 18-03-'20

Thuis Schema Benen & Buik — Einde 13-05-'20

Squat Sumo Ball

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
sta in spreidstrand - buig de knieën - knieën mogen niet voorbij tenen.

Bruggen 2 benen

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
houd uw voeten en boven rug strak op de grond. til uw billen op en houd deze boven even aangespannen.

Calf Raise Supported

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
pak eventueel de trapleuning of een tafel vast, strek de voeten en houd de tenen op de grond. zak rustig terug.

Jump Knee Lift One Leg

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
spring eerst 12 keer met uw linker knie gebogen omhoog, en daarna 12 keer met uw rechter knie.

Lunge Dumbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
stap met uw been naar voren en zak door de knie van het been dat achter blijft staan.

Leg Lift 45

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
ga plat op de grond liggen met uw armen naast het lichaam of achter uw hoofd. benen gestrekt optillen.

Hoover

Locatie -
Herh. 3 x zo lang mogelijk
Gewicht
leun op ellebogen en tenen en houd dit voor 3 setjes zo lang mogelijk vast. span uw buik en billen goed aan.

Crunch Bent Knee

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
voeten in de lucht en in 90 graden vast houden. til rustig het boven lichaam op.

Side Plank Abduction

Locatie -
Herh. 4 x 12-16hh.
Gewicht
ga in de zijwaartse plank houding liggen. til uw been in een rechte lijn met uw lichaam op.

Bicycles

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
doe deze oefening liggend op uw rug. breng uw linker knie omhoog richting uw rechter elleboog. en omgekeerd.

Trainingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ma												
di												
wo												
do												
vr												
za												
zo												