Sjabbens Sports & Health

Thuis Schema Full Body & Strech

Trainer Marcel
Datum 16-03-'20

Thuis Schema Full Body & Stretch — Einde 11-05-'20

Squat Full

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
houd de rug recht terwijl u zakt. probeer de oefening vanuit uw benen te doen.

Overhead Lunge Ball

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
op het moment van uitstappen steekt u een bal of voorwerp boven uw hoofd. doe dit om en om met elk been.

Crunch

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Kijk schuin omhoog over u benen. probeer de spanning in de buik op te zoeken en hou de spanning even vast

Hoover

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
leun op de ellebogen en tenen en houd dit zo lang mogelijk vast. span de buik en de onder rug goed aan.

Hoover & Leg Lift

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
Terwijl u in de plank houding ligt steekt u eerst uw rechter gestrekte been in de lucht en daarna uw linker

Push Up

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
probeer de rug recht te houden terwijl u door uw armen naar beneden zakt. armen op schouder breedte houden.

Superman

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
ga op uw buik liggen en span uw onder rug aan. beweeg tegelijk uw armen en benen gestrekt van de

Jumping Jacks

Locatie
Herh. 3 x 15-19hh.
Gewicht
begin met gesloten armen en benen en maak een sprong, land met uw armen en benen schuin gestrekt.

Dips behind the back

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
u kunt eventueel een stoel gebruiken, zet deze stevig tegen de muur aan zodat hij niet kan gaan schuiven.

Back Stretch

Locatie -
Sets 1 x
Tijd 30 sec

Quadriceps Standing

Locatie
Sets 1 x
Tijd 30 sec

Overhead Bend

Locatie
Sets 1 x
Tijd 30 sec

Glute Stretch

Locatie -
Sets 1 x
Tijd 30 sec

Sun Salutation

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht

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