Sjabbens Sports & Health

Thuis Schema Full Body

Trainer Marcel
Datum 18-03-'20

Thuis Schema Full Body — Einde 13-05-'20

Jumping Jacks

Locatie
Herh. 3 x 25-50 hh.
Gewicht
Spring met de armen en benen tegelijk zijwaarts. spring weer terug naar gesloten houding en ga zo door.

Side Lunge & Reach Low

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh. per kant.
Gewicht
stap me een been naar rechts. zorg daarbij dat de knieën niet voorbij de tenen komen.stap rustig terug.

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.

Squat

Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
ga met de voeten op schouder breedte staan. zak door de knieën met de billen naar achteren.

Push Up

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
houd de handen op schouder breedte met de vingers naar voren gericht. zak door de ellebogen naar beneden.

Hoover

Locatie -
Herh. 3 x zo lang mogelijk.
Gewicht
leun op de ellebogen en tenen en houd dit zo lang mogelijk vast.

Knee Lifts Switch

Locatie
Herh. 3 x 20-50 herhalingen per been.
Gewicht
houd uw handen op schouders breedte en leun op uw tenen. breng om en om uw knieën richting uw borst.

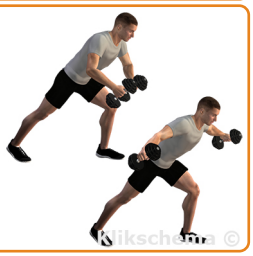
Superman

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
ga in de plank houding liggen op ellebogen en tenen. steek kruislings uw armen en benen omhoog.

Lat Raise Dumbell

Locatie -
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
beweeg de armen zijwaarts omhoog. gebruik in plaats van dumbells eventueel water flessen.

Bent over raise



Locatie
Herh. 3 x 12-16hh.
Gewicht
leun voorover en beweeg de armen zijwaarts omhoog. gebruik voor deze oefening eventueel waterflessen.

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