

## MEDISCHE FITNESS

### Trainingsprogramma voor thuis

# ALGEGELE FITHEID BASIS

 <p><b>Cardio Oefening</b> Touwtje springen of dribbel op de plaats</p> <p><b>Tijd</b> 4 min.</p>			
<p><b>Squat</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen</p> <p>Voeten op schouderbreedte; zak naar beneden alsof je gaat zitten. Duw vanuit hakken weer omhoog.</p>		<p><b>One Arm Rowing</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen per arm</p> <p>Rechte rug; elleboog langs het lichaam. Je kunt als gewicht een fles water pakken.</p>	
<p><b>Lunge</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen per been</p> <p>Voeten op schouderbreedte; stap uit naar voren en zak naar beneden en stap daarna terug.</p>		<p><b>Push up</b></p> <p>Herh. 3x 10 herhalingen</p> <p>Dit kan zowel een volledige push up zijn of met je knieën op de vloer/mat.</p>	
<p><b>Been zijwaarts heffen</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen per been</p> <p>Span je been- en bilspieren aan en hef je (gestrekte) been op. Wissel na 15x van been.</p>		<p><b>Arm zijwaarts heffen</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen</p> <p>Neem als gewicht 2 flessen water; hef je armen zijwaarts op tot schouderhoogte en terug.</p>	
<p><b>Back extension liggend</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen</p> <p>Span je 'core' en bilspieren aan en kom korte stukjes op; kijk naar de vloer/mat.</p>		<p><b>Superman liggend</b></p> <p>Herh. 3x 12 herhalingen</p> <p>Til je linkerbeen en rechterarm stukje op; wissel steeds af met de andere kant.</p>	
<p><b>Been heffen</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen</p> <p>Duw je onderrug in de vloer/mat en til je beide benen op.</p>		<p><b>Twister</b></p> <p>Herh. 3x 16 herhalingen</p> <p>Hang met je lichaam een beetje naar achter; houd rechte rug. Draai in naar de zijkant en wissel af.</p>	
<p><b>Crunch naar tenen</b></p> <p>Herh. 3x 15 herhalingen</p> <p>Duw je onderrug in de vloer/mat en probeer je tenen aan te tikken.</p>		<p><b>Plank</b></p> <p>Herh. 3x 30-45 sec.</p> <p>Span je 'core' aan en kom in de plank en houd vast; laat je hoofd niet hangen. Kijk naar je handen.</p>	
<p><b>Rug stretch</b></p> <p>Sets 3x        Tijd 15 sec.</p> <p>Duw je zitvlak naar je hielen; het voorhoofd mag je helemaal richting de vloer/mat brengen.</p>			