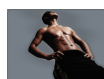


Thuis trainingen



Sterker worden



2 per week



Van 19-3-2020 tot 30-4-2020



Thijs Damen

Buikspier training

3 oefeningen 42 minuten 450 MOVES 216 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

3 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Crunch - armen naar voren



R1 15 Herh. x 1 sec
 R2 15 Herh. x 1 sec
 R3 15 Herh. x 1 sec

Reik met de handen naar de knieën toe. Blijf tijdens het uitvoeren van de oefening schuin naar boven kijken.

2 - Vrije oefening - Plank



R1 30 sec x 1 sec
 R2 30 sec x 1 sec
 R3 30 sec x 1 sec

Blijf met de ellebogen ter hoogte van de schouders. Voeten op heupbreedte. Bekken kantelen, dit realiseer je door je navel wat in te trekken.

3 - Vrije oefening - Schuine crunch



R1 16 Herh. x 1 sec
 R2 16 Herh. x 1 sec
 R3 16 Herh. x 1 sec

Handen achter de oren plaatsen, dus niet achter het hoofd! Reik met je linker elleboog naar je rechte knie en vice versa.

2 - Circuit - Circuit 2

3 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Omgekeerde crunch



R1 15 Herh. x 1 sec
 R2 15 Herh. x 1 sec
 R3 15 Herh. x 1 sec

Wil je deze oefening zwaarder maken? Streck de benen volledig uit. Let er op dat de voeten de grond niet mogen raken. Krijgt u last van de onderrug? Leg uw handen of een kussentje onder de rug.

2 - Vrije oefening - Plank - arm heffen



R1 16 Herh. x 1 sec
 R2 16 Herh. x 1 sec
 R3 16 Herh. x 1 sec

Het is mogelijk deze oefening op de knieën uit te voeren om het makkelijker te maken. Let er op dat u niet te ver door zakt met de heupen. 8 x per kant.

3 - Vrije oefening - Russian twist



R1 16 Herh. x 1 sec
 R2 16 Herh. x 1 sec
 R3 16 Herh. x 1 sec

Deze oefening kunt u verzwaren door een gevulde petfles in de handen te nemen. 8 x per kant.

1 - Vrije oefening - Zijwaartse plank

R1 30 sec x 1 sec
R2 30 sec x 1 sec
R3 30 sec x 1 sec

LINKS | Om deze oefening makkelijker te maken kunt u er voor kiezen om het onderste been naar 90 graden te brengen om vervolgens op uw knie te leunen i.p.v. de voet.

2 - Vrije oefening - Zijwaartse plank

R1 30 sec x 1 sec
R2 30 sec x 1 sec
R3 30 sec x 1 sec

RECHTS | Om deze oefening makkelijker te maken kunt u er voor kiezen om het onderste been naar 90 graden te brengen om vervolgens op uw knie te leunen i.p.v. de voet.

3 - Vrije oefening - Plank - handen voorwaarts verplaatsen en weer terug

R1 15 Herh. x 1 sec
R2 15 Herh. x 1 sec
R3 15 Herh. x 1 sec

Om deze oefening makkelijker te maken kunt u de oefening op de knieën uitvoeren.