





TRAININGS SCHEMA'S E-BOOK



VOOR THUIS EN DE SPORTSCHOOL


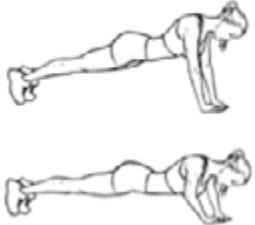
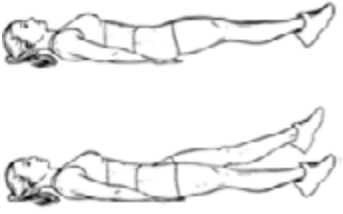


TRAININGS WORKOUTS VOOR THUIS

WORKOUT 1:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Squat	15-20	3	60"sec	
Burpee	20-25	3	30"sec	
Push up	15-20	3	60"sec	
Side Crunch	20-25	3	30"sec	
Jumping jacks	30	3	30"sec	





TRAININGS WORKOUTS VOOR THUIS

WORKOUT 2:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Walking Lunges	20-30	3	60"sec	
Diamond push up 15-20		3	30"sec	
Legs Crossover	20-30	3	60"sec	
50 m Sprint	n.v.t	3	60"sec	
Mountain Climbers 30		3	30"sec	




TRAININGS WORKOUTS VOOR THUIS

WORKOUT 3:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Wall Squat	90 sec	3	30"sec	
Glute Kickback	15-20	3	60"sec	
Calf squats	20-30	3	30"sec	
Dipping	15-20	3	60"sec	
Superman	15-20	3	30"sec	




TRAININGS WORKOUTS VOOR THUIS

WORKOUT 4:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Side Lunges	15-20	3	30"sec	
High Knees	30	3	60"sec	
Bridge	20-30	3	30"sec	
Planking	60 sec	3	30"sec	
100 m Sprint	n.v.t	3	60"sec	

TRAININGS WORKOUTS VOOR THUIS

WORKOUT 5:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Split squat	15-20	3	60"sec	
Single leg glutes	20-30	3	30"sec	
Knee jumps	15-20	3	60"sec	
Side leg raises	20-30	3	30"sec	
Split squat jumps	15-20	3	60"sec	


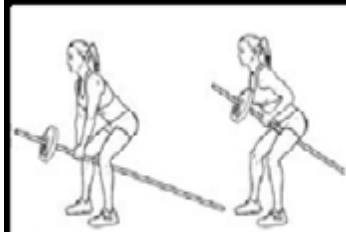
TRAININGS SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

WORKOUT 1:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Leg press	15-20	3	30"sec	
Leg Extension	20-30	3	60"sec	
Biceps dumbell	15-20	3	30"sec	
Cable row	20-30	3	30"sec	
Triceps cable	15-20	3	60"sec	

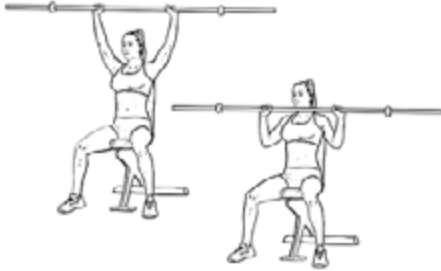
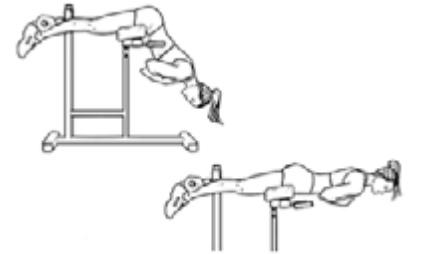

TRAININGS SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

WORKOUT 2:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Deadlift	15-20	3	60"sec	
Barbell calf raises	20-30	3	30"sec	
Barbell row	15-20	3	60"sec	
Barbell curl	20-30	3	30"sec	
Knee to elbow crunch	20-30	3	30"sec	


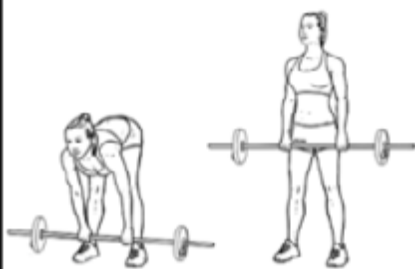

TRAININGS SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

WORKOUT 3:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Barbell row	15-20	3	60"sec	
Barbell press	20-30	3	30"sec	
Back extesion	15-20	3	60"sec	
Triceps Kickback	15-20	3	30"sec	
Crunch	20-30	3	30"sec	




TRAININGS SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

WORKOUT 4:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Frog Squat	15-20	3	60"sec	
Stiff legged deadlift	20-30	3	30"sec	
Smith machine chest press	15-20	3	60"sec	
Lat pull down	15-20	3	60"sec	
Russian Twist	20-30	3	30"sec	

TRAININGS SCHEMA'S VOOR IN DE SPORTSCHOOL

WORKOUT 5:

Oefening	Herhalingen	Sets	Rust	Voorbeeld
Barbell squat	15-20	3	60"sec	
Lying leg curl	20-30	3	30"sec	
Incline dumbbell press	15-20	3	60"sec	
Arnold press	15-20	3	60"sec	
Cable crunch	20-30	3	30"sec	

TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



KETTLEBELL SWING

De Swing is de basis van alle Kettlebell oefeningen en is daarom van cruciaal belang om deze perfect te beheersen.

Uitgangshouding

- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- KB met 2 handen vasthouden

Start

- Buig de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt.
- Kniehoek maximaal 20 graden
- Alleen de heupen bewegen tot de rug gaat meebewegen.
- Het bovenlichaam buigt maximaal 45 graden.
- Swing de KB met 2 handen tussen je benen en strek het lichaam uit met KB op ooghoogte.

Einde

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie dmv de heupsieren

Aandachtspunten

- Gewicht op de hielen
- Stretch op de hamstrings
- Rug blijft vlak en beweegt nooit mee
- Armen blijven gestrekt
- Blijf altijd naar voren kijken
- Maximaal uitstrekken

TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



KETTLEBELL DEADLIFT

Uitgangshouding

- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Kettlebell met 2 handen vasthouden

Start Kettlebell Deadlift

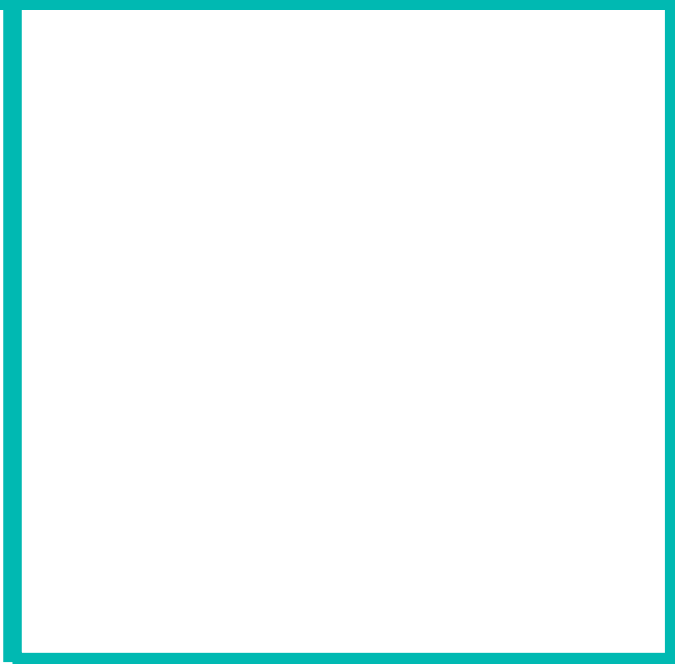
- Buig de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt.
- Kniehoek maximaal 20 graden
- Alleen de heupen bewegen tot de rug gaat meebewegen.

Einde Kettlebell Deadlift

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie dmv de heupmusculatuur

Aandachtspunten

- Gewicht op de hielen
- Stretch op de hamstrings
- Rug blijft vlak en beweegt nooit mee
- Armen blijven gestrekt
- De Kettlebell blijft tussen de benen



TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



KETTLEBELL ONE ARM SWING

Uitgangshouding

- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Kettlebell met 1 hand vasthouden

Start Kettlebell One Arm Swing

- Buig de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt.
- Kniehoek maximaal 20 graden
- Alleen de heupen bewegen tot de rug gaat meebewegen.
- Het bovenlichaam buigt maximaal 45 graden.
- Swing de Kettlebell tussen je benen en strek het lichaam uit met de Kettlebell op ooghoogte.

Einde Kettlebell One Arm Swing

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie dmv de heupmusculatuur

Aandachtspunten

- Gewicht op de hielen
- Stretch op de hamstrings
- Rug blijft vlak en beweegt nooit mee
- Armen blijven gestrekt
- Blijf altijd naar voren kijken
- Maximaal uitstrekken
- Houd het bovenlichaam recht

TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



KETTLEBELL FRONT SQUAT

Uitgangshouding

- Houd 1 Kettlebell in de Rack position
- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Handen voor het lichaam

Start Kettlebell Front Squat

- Zak maximaal diep naar beneden
- Houd de hielen op de grond

Einde Kettlebell Front Squat

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie

Aandachtspunten

- Laat de knieën de knieën volgen
- Stop eventueel een verhoging onder de hielen
- Het volledige traject van de beweging blijft gecontroleerd
- De concentrische fase is explosief

TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



Uitgangshouding

- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Kettlebell met 1 hand vasthouden

Start Kettlebell Clean

- Buig de heupen naar achteren terwijl het bovenlichaam naar voren komt.
- Kniehoek maximaal 20 graden
- Alleen de heupen bewegen tot de rug gaat meebewegen.
- Het bovenlichaam buigt maximaal 45 graden.
- Swing de Kettlebell tussen je benen
- Trek de bal naar de Rack Position.

Einde Kettlebell Clean

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie dmv de heupmusculatuur

Aandachtspunten

- Gewicht op de hielen
- Stretch op de hamstrings
- Rug blijft vlak en beweegt nooit mee
- Blijf altijd naar voren kijken
- Maximaal uitstrekken
- Houd het bovenlichaam recht

TRAININGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL



Uitgangshouding

- Houd 1 Kettlebell in de Rack position
- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Handpalm wijst naar het lichaam

Start Kettlebell Press

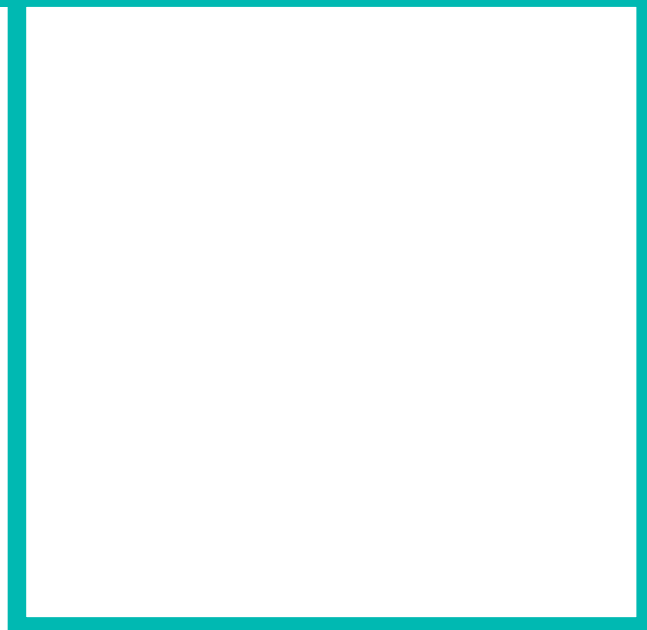
- Druk de Kettlebell recht omhoog zodat de bovenarm in lijn met de oren is.

Einde Kettlebell Press

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie

Aandachtspunten

- Kwaliteit
- Arm volledig gestrekt
- Kijk naar de Kettlebell
- Trek de Kettlebell naar beneden onder controle



TRANINGS OEFENINGEN/ TECHNIEKEN MET DE KETTLEBELL

KETTLEBELL THRUSTER

Uitgangshouding

- Houd 1 Kettlebell in de Rack position
- Voeten schouderbreedte
- Borst vooruit
- Schouderbladen naar achteren
- Handen voor het lichaam

Start Kettlebell Thruster

- Zak maximaal diep naar beneden
- Houd de hielen op de grond

Einde Kettlebell Thruster

- Volledig terugkomen naar de uitgangspositie en maak een Kettlebell Press

Aandachtspunten

- Houd de knieën in één lijn met de voeten
- Plaats evt. een verhoging onder de hielen
- Het volledige traject van de beweging blijft gecontroleerd
- De concentrische fase is explosie



TRAININGS SCHEMA'S eBOOK