



# Thuis Training

Trainer Ruben  
Datum 27-03-'20

Thuis Trainingen

Einde 22-05-'20

Goed dat je gaat starten met de thuis training van Samen Fit!

Voordat we beginnen met de training moeten we ervoor zorgen dat we opgewarmd zijn. De warming-up doen we 5 tot 10 minuten. Zie 'Cardio oefening Warming-up'. Wil je liever andere oefeningen doen als warming-up? kijk dan eens op YouTube voor leuke oefeningen.

Na de warming-up kun je gaan starten met de oefeningen. Bij elke oefening staat beschreven hoe het uitgevoerd moet worden. Volg deze instructies goed op! Zo voorkom je blessures.

Algemene tips:

- Probeer bij alle krachtoefeningen uit te blazen wanneer je kracht zet en in te ademen op de terugweg.
- Voer de oefeningen gecontroleerd uit en neem de houding aan die beschreven staat.

Heel veel plezier en succes!



Klikschema ©

## Cardio Oefening

Warming-up

**Tijd**  
**Opmerking**

- 5 - 10 min.
- Knieën heffen
  - Hakken naar de billen
  - Boksen in de lucht (hoog tempo)
- Hierna de armen en benen even los zwaaien.

**Level**  
**Snelheid**

individueel  
Individueel



Klikschema ©

## schouder drukken met flessen

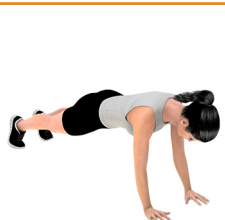
- Locatie -
- Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen      Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht 0,5 - 5 kg.      Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Gebruik bijv. twee frisdrankflessen/wasmiddelflessen/gewichten  
- Pak in beide handen een fles en strek de armen bijna volledig boven je hoofd  
- Laat nu weer zakken ter hoogte van je oren



Klikschema ©

## (Onderrug oefening)

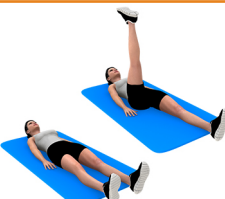
- Locatie -
- Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen      Tempo Rustig en gecontroleerd
- Gewicht -      Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Ga op je buik liggen met je armen langs je lichaam  
- probeer met je borst en armen van de grond te komen en dit 3 sec. vast te houden  
- TIP: probeer je armen zoveel mogelijk van de grond te tillen, zie afbeelding.



Klikschema ©

## Plank (gestrekte armen)

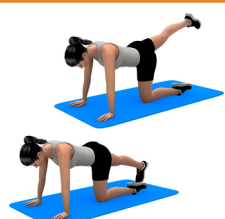
- Locatie -
- Herh. 3 x 30 - 60 seconden      Rust 30 tot 60 sec.
- Gewicht -
- Opm. - Alleen je tenen en je handen raken de grond  
- Zorg dat je handen recht onder je schouders zijn  
- TIP: ga niet in je rug hangen. Trek je navel in (buik aanspannen).



Klikschema ©

## Leg Raise (been heffen)

- Locatie -
- Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen      Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht -      Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Ga op je rug liggen en strek 1 been omhoog  
- Wissel de benen af  
- TIP: last van je rug? Doe dan je handen onder je billen.



Klikschema ©

## Kickback (been achterwaarts strekken)

- Locatie -
- Herh. 3 x 10 - 15 herhalingen      Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht -      Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Neem een positie aan waardoor je leunt op handen en knieën  
- Strek nu 1 been en hef deze zo hoog mogelijk  
- Wissel de benen af

