

Richtlijnen:

1. Control= key

Voer elke oefening met controle uit om zoveel mogelijk effect van de training te hebben.

Heb je moeite om de volledige beweging correct uit te voeren? Geen probleem, kies een ander niveau of doe een kleiner aantal herhalingen zodat je voelt dat elke herhaling volledig juist is.

2. Ken je eigen niveau

Elke training heeft dezelfde opbouw met oefeningen van verschillende niveaus.

Je mag oefeningen van de 2 niveaus omwisselen tijdens de training als een oefening te moeilijk of te gemakkelijk is.

Niveau 1: Ben je nog niet vertrouwd met krachttraining? Heb je moeite met jezelf opduwen en in evenwicht landen? Start dan met de oefeningen van niveau 1

Niveau 2: Ben je vertrouwd met krachttraining? Kan je onder controle een volledige push-up uitvoeren en jezelf in evenwicht opvangen na een sprong? Kies dan voor de oefeningen van niveau 2

3. Aantal herhalingen

We starten met 3 reeksen van 8 tot 10 kwalitatieve herhalingen.

Dit betekent dat als je bijvoorbeeld na 5 à 6 herhalingen merkt dat de oefening (heel) zwaar wordt, je focust om tot minstens 8 goede herhalingen te gaan.








Wanneer je kan, voer je telkens 10 goede herhalingen uit.


4. Luister naar je lichaam








Als je nog veel spierpijn hebt van een vorige loop- of krachttraining is het beter om een dagje extra rust te nemen. Wil je toch trainen, warm dan rustig op zodat je spieren warm zijn en kies voor een niveau dat goed aanvoelt.


Week 1 – niveau 1				
Oefeninge n	# herh	Beschrijving	Foto	Link video
Plank met arm opheffen	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- vorm een rechte lijn van schouders tot enkels - breng arm in verlengde van lichaam		https://youtu.be/lqbmdqHE-Cw
Vloer W	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- Hef schouders licht van de grond - Duw ellebogen richting voeten		https://youtu.be/WfaFs00kpCE
Stoel squat	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- neem 1 kleine stap weg van stoel - Duw heupen achteruit om op stoel te gaan zitten		https://youtu.be/DpaEZxG34Ik
Lunge	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- borst wijst vooruit - knie blijft boven tenen van standvoet		https://youtu.be/afh-xQafIbk
Glute bridge	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- plaats voeten op heupbreedte - drijf heupen omhoog tot ze een lijn vormen tussen schouders en knieën		https://youtu.be/yFZ8tvRNJzE
Deadbug: enkel armen	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- duw onderrug tegen de vloer - Laat 1 arm traag zakken		https://youtu.be/PQit9uBxSgM
Extra: Inch worm	2 reeksen 5 herhalinge n	- start op handen en knieën - plaats handen één voor één voorwaarts in kleine stapjes - hou neutrale rug		https://youtu.be/DRNFavWpMdU
Extra: Scrum positie tegen muur	2 reeksen 5 herhalinge n	- plaats handen tegen muur - rug is horizontaal - duw jezelf tegen de muur met gestrekte armen		https://youtu.be/SZfMrrvBYc



Week 1 – niveau 2				
Oefeningen	# Herh	Beschrijving	Foto	Link video
(knie) push-up met arm opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- vorm een rechte lijn van schouders tot knieën/enkels - voer een push-up uit - breng arm in verlengde van lichaam		https://youtu.be/81c1gCX9Axw
Floor angel	3 reeksen 8-10 herhalingen	- Hef schouders licht van de grond - Maak een grote cirkel met de armen - eindig met handen achter de rug en handpalmen naar boven		https://youtu.be/4ZO0RnIV3vo
Air squat	3 reeksen 8-10 herhalingen	- Duw heupen achteruit om te gaan zitten - borst wijst vooruit		https://youtu.be/sIPUNzRpKU4
Lunge	3 reeksen 8-10 herhalingen	- borst wijst vooruit - knie blijft boven tenen van standvoet		https://youtu.be/qfh-xQafIbk
Glute bridge met 1 been	3 reeksen 8-10 herhalingen	- plaats voet op heupbreedte - drijf heupen omhoog tot ze een lijn vormen tussen schouders en knieën		https://youtu.be/iVVmdbH4Mxs
Deadbug: armen & benen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- duw onderrug tegen de vloer - Laat traag 1 arm en gekruist been zakken		https://youtu.be/glvpenDmCS4
Extra: Inch worm	2 reeksen 5 herhalingen	- start op handen en voeten - plaats handen één voor één voorwaarts in kleine stapjes - hou neutrale rug		https://youtu.be/A1W-ZcmnVi8


Extra: Scrum positie tegen muur	2 reeksen 5 herhalinge n	<ul style="list-style-type: none">- plaats handen tegen muur- rug is horizontaal- duw jezelf tegen de muur met gestrekte armen		https://youtu.be/SZfFMrrvBYc
--	-----------------------------------	--	--	---






Week 2 – niveau 1				
Oefeningen	# Herh	Beschrijving	Foto	Link video
Plank met arm en been opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- vorm een rechte lijn van schouders tot enkels - breng arm en been in verlengde van romp		https://youtu.be/Rk5F4dDeYl8
Back extension: armen opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- start in buiklig, armen gestrekt - hef schouders van de grond		https://youtu.be/TqWSzIu7IRc
Opstappen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- knie vormt 90° met voet op verhoog - duw voorste voet neerwaarts - duw heupen achterwaarts bij het zakken		https://youtu.be/xe9szUaGIE0
Zijwaartse lunge	3 reeksen 8-10 herhalingen	- tenen wijzen voorwaarts - duw heupen achteruit - borst wijst schuin-voorwaarts		https://youtu.be/TVd8jDo5wXU
Vliegtuigstand Been geplooid	3 reeksen 8-10 herhalingen	- standbeen: knie licht gebogen - rug: zo horizontaal mogelijk		https://youtu.be/3L6Pro8UFbk
Scrumpositie met arm opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- rug en nek neutraal/horizontaal - hef arm in verlengde van rug		https://youtu.be/GlnDWu0kcF8
Extra: Kikkerstand	2 reeksen 5 herhalingen	- plaats handen op schouderbreedte - plaats binnenkant van benen tegen buitenkant van bovenarmen - hef voeten traag van de grond		https://youtu.be/A8sMDUAT3IM

Extra: 3-level squat	2 reeksen 8-10 herhalingen	- Voeten op heupbreedte - voer 3 squats na elkaar uit waarbij diepte verandert: hoog-middel-laag		https://youtu.be/mYW70qe1PE
---------------------------------------	----------------------------------	---	--	---









Week 2 – niveau 2				
Oefeningen	# Herh	Beschrijving	Foto	Link video
(knie) push-up met arm opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- vorm een rechte lijn van schouders tot knieën/enkels - breng arm en been in verlengde van lichaam		https://youtu.be/81c1qCX9A_xw
Back extension: armen & benen opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- start in buiklig, armen gestrekt - hef schouders en benen van de grond		https://youtu.be/4msx0mitb_mA
Opstappen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- knie vormt 90° met voet op verhoog - duw voorste voet neerwaarts - duw heupen achterwaarts bij het zakken		https://youtu.be/xe9szUqGIE_0
Zijwaartse lunge	3 reeksen 8-10 herhalingen	- tenen wijzen voorwaarts - duw heupen achteruit - borst wijst schuin-voorwaarts		https://youtu.be/TVd8jDo5w_XU
Vliegtuigst and Been gestrekt	3 reeksen 8-10 herhalingen	- standbeen: knie licht gebogen - rug en zwaaibeen: zo horizontaal mogelijk		https://youtu.be/ISn3FkpwRE
Scrumpositie met armen en been opheffen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- rug en nek neutraal/horizontaal - hef arm in verlengde van rug - hef voet kort van de vloer		https://youtu.be/bvRQdz51X_VQ
Extra: Kikkerstand	2 reeksen 5 herhalingen	- plaats handen op schouderbreedte - plaats binnenkant van benen tegen buitenkant van bovenarmen - hef voeten traag van de grond		https://youtu.be/A8sMDUAT3IM






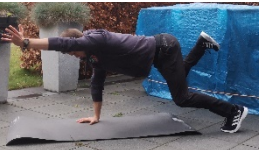

Extra: 3-level squat	2 reeksen 8-10 herhalinge n	- Voeten op heupbreedte - voer 3 squats na elkaar uit waarbij diepte verandert: hoog-middel- laag		https://youtu.be/mYW70qe1IPE
-------------------------------------	--------------------------------------	---	--	---


Week 3 – niveau 1				
Oefening	# Herhalingen	Beschrijving	Foto	Link video
Knie push-up	3 reeksen 8-10 herhalingen	- start met handen onder schouders en knieën op de vloer - laat borst traag richting de vloer zakken - duw volledig uit		https://youtu.be/ifa77Do3el
Bent over row met handdoek	3 reeksen 8-10 herhalingen	- knieën licht gebogen & rug recht - trek beide uiteinden van handdoek uit elkaar - trek ellebogen achteruit om beweging te starten		https://youtu.be/7AB00k-Qm0
Squat sprong	3 reeksen 8-10 herhalingen	- zakken: heupen achteruit en borst wijst vooruit - krachtig strekken - zachte landing: heupen achteruit brengen		https://youtu.be/BTE13llcAo
Lunge met achteruit stappen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- stap achteruit tot in lunge positie - borst wijst vooruit - knie blijft boven tenen van standvoet		https://youtu.be/d0VQ4Q5aQ3U
Good morning	3 reeksen 8-10 herhalingen	- Knieën licht gebogen - duw heupen achteruit en laat schouders voorwaarts bewegen - rug blijft recht		https://youtu.be/pXtbn2nZYtg
Deadbug: armen & benen	3 reeksen 8-10 herhalingen	- duw onderrug tegen de vloer - Laat traag 1 arm en gekruist been zakken		https://youtu.be/glvpenDmCS4



Extra: Pike push-up	2 reeksen 5 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - pomphouding met heupen omhoog - laat voorhoofd richting de vloer zakken - hoe hoger heupen, hoe moeilijker de oefening 		https://youtu.be/zsS4xRAzqa8
Extra: Schaats-sprongen	2 reeksen 8-10 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - Spring zijwaarts van voet naar voet - behoud evenwicht gedurende 2 seconden voor je verder springt 		https://youtu.be/mCIEIzZkniY


Week 3 – niveau 2				
Oefeninge n	# Herh alinge n	Beschrijving	Foto	Link video
Push-up met wisselende positie van handen	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- start in pomphouding: heupen in lijn met schouders en enkels - voer een push-up uit - na elke herhaling worden handen verplaatst		https://youtu.be/CwhCCJzebck
Bent over row met handdoek	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- knieën licht gebogen & rug recht - trek beide uiteinden van handdoek uit elkaar - trek ellebogen achteruit om beweging in te zetten		https://youtu.be/7AB00k--Qm0
Squat sprong	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- zakken: heupen achteruit en borst wijst vooruit - krachtig strekken - zachte landing: heupen achteruit brengen		https://youtu.be/BTE13lCgAo
Step back jump	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- start met 1 voet voor (steunbeen) - spring en land op steunbeen - in de lucht breng je knie van achterste been voorwaarts		https://youtu.be/d0VQ4Q5aQ3U
Good morning met 1 been	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- Knie licht gebogen - duw heupen achteruit en laat schouders voorwaartse bewegen - rug blijft recht		https://youtu.be/1dPoub03e9k
Schelphouding	3 reeksen 8-10 herhalinge n	- start in ruglig met armen gestrekt in verlengde van lichaam - schouders en benen van vloer - duw onderrug in de vloer		https://youtu.be/08WUI5qvUfo

Extra: Pike push-up	2 reeksen 5 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - pomphouding met heupen omhoog - laat voorhoofd richting de vloer zakken - hoe hoger heupen, hoe moeilijker de oefening 		https://youtu.be/zsS4xRAzqa8
Extra: Schaats-sprongen	2 reeksen 8-10 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - Spring zijwaarts van voet naar voet - behoud evenwicht gedurende 2 seconden voor je verder springt 		https://youtu.be/mCIEIzZkniY

Week 4 – niveau 1				
Oefeningen	# Herh	Beschrijving	Foto	Link video
Knie explosieve push-up	4 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - start met handen onder schouders en knieën op de vloer - laat borst traag richting de vloer zakken - duw uit zodat handen loskomen van de grond - bij landing, buig ellebogen licht om schok op te vangen 		https://youtu.be/gQc4a7vaFHc
Back extension: armen & benen opheffen	4 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - start in buiklig, armen gestrekt - hef schouders en benen van de grond 		https://youtu.be/4msxQmitbmA
Voorwaartse squat sprong	3 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - zakken: heupen achteruit en borst wijst vooruit - krachtig strekken - zachte landing: heupen achteruit brengen 		https://youtu.be/GsVilpledU
squat sprong op 1 been	3 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - start op 1 been - duw jezelf af op 1 been en land zacht op zelfde been 		https://youtu.be/aQrV6agKi4
Glute bridge op 1 been	3 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - plaats 1 voet op grond - duw heupen omhoog tot ze in lijn zijn met schouders en knie 		https://youtu.be/iVVmdbH4Mxs
Scumpositie met armen en been opheffen	4 reeksen 6-8 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - rug en nek neutraal/horizontaal - hef arm in verlengde van rug - hef voet kort van de vloer 		https://youtu.be/bvRQdz51XVQ
Extra: Hoge kikkerstand	2 reeksen 5 herhalingen	<ul style="list-style-type: none"> - plaats handen op schouderbreedte - plaats knieën boven ellebogen (tegen triceps) - hef voeten traag van de grond 		https://youtu.be/ArWX-NGagq

Extra: Kopenhagen n adductie oefening	2 reeksen 5 herhalinge n	<ul style="list-style-type: none">- plaats elleboog op de vloer- 1 been steunt zwaai op stoel- zwaai been wordt vanaf de vloer traag omhoog gebracht richting de stoel		https://youtu.be/Gs2ndhveb0
--	-----------------------------------	--	--	---

Week 4 – niveau 2				
Oefeningen	# Herh	Beschrijving	Foto	Link video
Explosieve push-up	4 reeksen 6-8 herhalingen	- start in pomphouding - laat borst traag richting de vloer zakken - duw uit zodat handen loskomen van de grond - bij landing, buig ellebogen licht om schok op te vangen		https://youtu.be/7kn-vrLDHzw
Back extension: opveren	4 reeksen 6-8 herhalingen	- start in buiklig, armen gestrekt - hef schouders en benen van de grond en maak korte 'verende' bewegingen waarbij armen en benen van de grond blijven		https://youtu.be/50XMh_zc3l8
Voorwaartse squat sprong	3 reeksen 6-8 herhalingen	- zakken: heupen achteruit en borst wijst vooruit - krachtig strekken - zachte landing: heupen achteruit brengen		https://youtu.be/GsVillpJedU
squat sprong op 1 been	3 reeksen 6-8 herhalingen	- start op 1 been - duw jezelf af op 1 been en land zacht op zelfde been		https://youtu.be/aQrV6gaK-j4
Glute bridge op 1 been	3 reeksen 6-8 herhalingen	- plaats 1 voet op grond - duw heupen omhoog tot ze in lijn zijn met schouders en knie		https://youtu.be/jVVmdbH4Mxs
Scrum positie tegen muur	2 reeksen 5 herhalingen	- plaats handen tegen muur - rug is horizontaal - duw jezelf tegen de muur met gestrekte armen		https://youtu.be/SZfMrrvBYc
Extra: Hoge kikkerstand	2 reeksen 5 herhalingen	- plaats handen op schouderbreedte - plaats knieën boven ellebogen (tegen triceps)		https://youtu.be/ArWX-NGagq

		- hef voeten traag van de grond		
Extra: Kopenhagen adductie oefening	2 reeksen 5 herhalingen	- plaats elleboog op de vloer - 1 been steunt zijwaarts op stoel - zwaai been wordt vanaf de vloer traag omhoog gebracht richting de stoel		https://youtu.be/Gs2nldhveb0