



## Week 1 – Training 1



### 1. Bovenbenen en billen – Squat 3 x 10 herhalingen

#### Beweging

Plaats de voeten op heupbreedte. Laat de voeten lichtjes naar buiten wijzen. Beweeg vanuit stand de billen naar achteren. Zorg dat de knieën niet voorbij de tenen komen.

#### Let op

Vanuit de staande positie probeer je de knieën op de plaats te houden en alleen de billen naar achteren te bewegen. Blijf naar voren kijken en houd de borst op.



### 2. Bovenarmen - Triceps 3 x 10 herhalingen

#### Beweging

Plaats de handen op de zitting van een stoel, bank of trap. Zorg dat het voorwerp stevig vast staat!!!

Zak door je ellebogen; breng de billen richting de grond. Krachtig uitstoten met je bostkas op.



### 3. Bovenbenen en billen – Lunge 3 x 10 herhalingen links 3 x 10 herhalingen rechts

#### Beweging

Ga in schredestand staan. Breng de achterste knie richting de grond (laat hem de grond niet raken!). Houd de voorste knie boven de enkel.

#### Let op

Beweeg je lichaam in een verticale lijn naar beneden. Steun niet met je handen op je voorste been.





#### 4. Borst + Armen - Push Up 3 x 15 herhalingen

##### Beweging

Plaats de handen op het matje en ga op de tenen staan. Zorg dat je hele lichaam in één lijn is. Zak niet door in je rug en heup! Breng de borst / neus richting het matje en stoot vervolgens uit omhoog door de borstspieren aan te spannen.



**OPTIE:** op de knieën

---



#### 5. Rugtraining 3 x 10 herhalingen

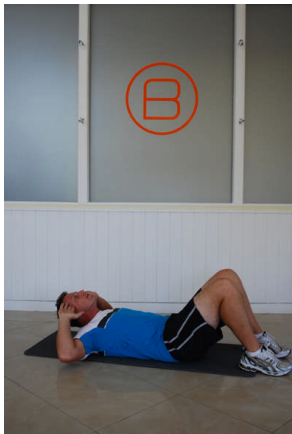
##### Beweging

Ga op je buik op het matje liggen. Streck de armen uit naar voren en kom met het bovenlichaam los van de grond. Breng met een rustige beweging de ellebogen naar achteren. Voel dat je de schouderbladen naar achteren en onderen beweegt en probeer tevens het bovenlichaam nog verder omhoog te brengen.



**LET OP:** blijf naar de grond kijken i.v.m. de nek

---

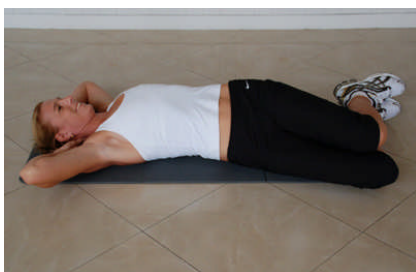
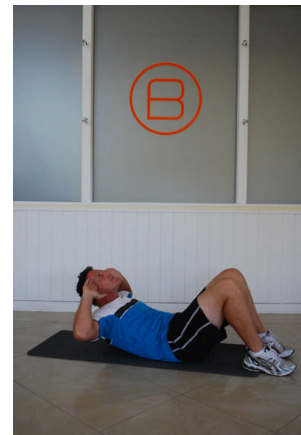


#### 6. Abdominal Crunch - Rechte buikspieren 3 x 10 herhalingen

##### Beweging

Start in ruglig op een matje. Handen achter de oren plaatsen. Beweeg de borstkast richting het plafond. Breng spanning op de buikspieren, ga langzaam terug. Ga niet helemaal liggen tijdens de oefening.

**LET OP:** niet aan de nek 'trekken'  
Vanuit de borst omhoog komen.



#### 7. Schuine buikspieren 3 x 10 herhalingen links 3 x 10 herhalingen rechts

##### Beweging

Lig op je rug op het matje. Plaats de knieën tegen elkaar en breng deze naar één kant. Kom vanuit de romp omhoog.

##### Let op

Plaats eventueel een hand in de zij om te voelen dat je de schuine buikspieren goed aanspant.

