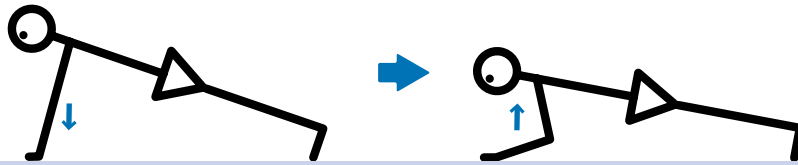


De zaaltraining is bedoeld om een oefenprogramma aan te leren om kracht en stabiliteit op te bouwen van met name de rompspiers. Ook aan de bovenbenen en kuitspiers met de achillespezen wordt de nodige aandacht besteed. In de 1e training nemen we een aantal oefeningen door, waaraan een opbouwschema is verbonden. Het is de bedoeling dat je naast de maandagtraining nog minimaal 2x per week een training thuis doet. Het schema is daarvoor de leidraad. De 6e training wordt een soort test om te zien of je het einddoel van het schema hebt bereikt. In training 2 t/m 5 gaan we variaties op de oefeningen doen.

Oefening 1 Arm- en borst spieren

Opdrukken: uitgangshouding ligsteun



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	10x	12x	2 x 8x	2 x 10x	2 x 12x	2 x 15x

Oefening 2 Rechte buikspieren

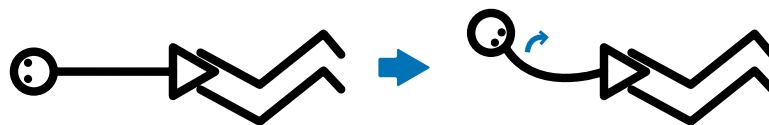
Uitgangshouding ruglig, knieën opgetrokken, handen gekruist voor de borst.



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	2 x 10x	2 x 12x	2 x 14x	2 x 16x	2 x 18x	2 x 20x

Oefening 3 Schuine buikspieren

Uitgangshouding ruglig, knieën naar 1 kant gedraaid, handen gekruist voor de borst.

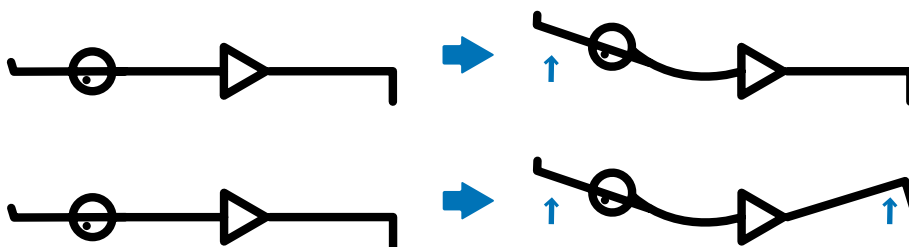


Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	8x Li + 8x Re	10x Li + 10x Re	12x Li + 12x Re	13x Li + 13x Re	14x Li + 14x Re	15x Li + 15x Re

Oefening 4 Rugspieren

Uitgangshouding A: buiklig, borst van grond brengen.

Uitgangshouding B: buiklig, borst en benen van grond brengen.



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
Oefening A en B	3 x 10 sec.	4 x 10 sec.	5 x 10 sec.	4 x 15 sec.	5 x 15 sec.	5 x 20 sec.

Oefening 5 Spieren van het gehele lichaam

Planken: uitgangshouding ligsteun op onder armen en tenen. Lijf gestrekt.



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	3 x 10 sec.	4 x 10 sec.	5 x 10 sec.	4 x 15 sec.	5 x 15 sec.	5 x 20 sec.

Oefening 6 Heupspieren

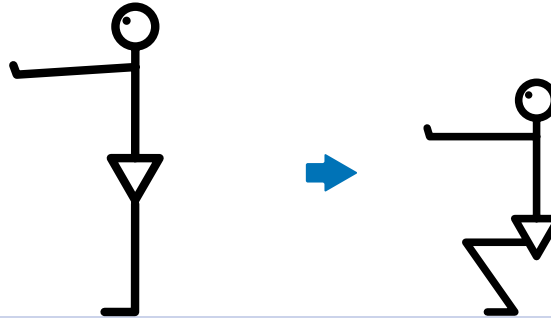
Uitgangshouding gestrekte zijlig. Been zuiver zijwaarts bewegen. Zowel links als rechts uitvoeren.



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	2 x 10x Li+10x Re	2 x 12x Li+12x Re	2 x 15x Li+15x Re	3 x 10x Li+10x Re	3 x 12x Li+12x Re	3 x 15x Li+15x Re

Oefening 7 Bovenbeenspieren

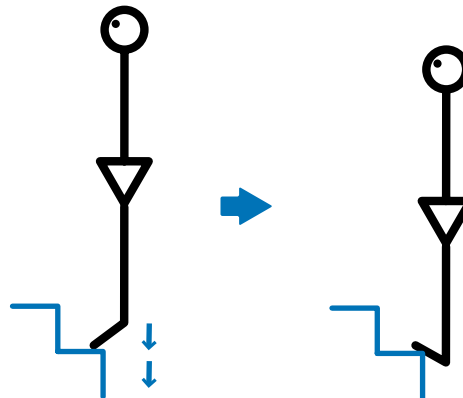
Squat: lichte spreidstand met armen in de zij. Door knieën zakken tot 90 graden met zo recht mogelijke rug.



Schema:	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	2 x 10x	2 x 12x	2 x 14x	2 x 16x	2 x 18x	2 x 20x

Oefening 8 Kuitspieren - Achillespezen

Uitgangshouding staand op voorvoet op b.v. onderste trede van een trap. 4 sec. op tenen staan, in 4 sec. doorzakken tot maximale rek. Deze rek 8 sec. aanhouden en terug in uitgangspositie. Zowel links als rechts uitvoeren.



Schema:	Voor alle weken hetzelfde 10x Links en 10x Rechts
	Voor alle weken hetzelfde 10x Links en 10x Rechts

Algemene regel: Pauze tussen de series is altijd 1 minuut