

Trainingschema basiskracht

oefeningen	Herhalingen	gewicht	Series	Pauze	opmerkingen
Fietsen hometrainer zonder weerstand	5-15 minuten	0	1	NVT	Warming-up
Squats statisch	8-10	0	3	1 minuut	
Opdrukken muur	8-10	0	3	1 minuut	
Good morning	8-10	0	3	1 minuut	
Opdrukken stoel	8-10	0	3	1 minuut	
Squats zijwaartse stap li en re Ruglig	8-10	0	3	1 minuut	
benen laten zakken krom Bruggetje maken	5-10	0	3	1 minuut	
	8-10	0	3	1 minuut	
Fietsen in ruglig	20-30 sec	0	3	1 minuut	
Elleboogsteun of ligsteun	15-30 sec	0	3	1 minuut	
Fietsen hometrainer zonder weerstand	5-15 minuten	0	1	NVT	Cooling-down

www.rooshanemaaijerslottje.nl

Enkele toevoegingen:

- Aantal herhalingen zijn afhankelijk van het niveau: beginner, begin met 5 herhalingen, gevorderde 10 hh en expert 15 hh, hetzelfde geldt voor series en pauzes.
- Advies: 2-4 keer per week voor verbetering, 1x per week ter onderhoud.

Voor vragen, opmerkingen of adviezen: info@rooshanemaaijerslottje.nl

NB: uitvoering geschiedt geheel op eigen risico! De makers van dit krachtprogramma kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor enige vorm van blessures of schade, naar aanleiding van het uitvoeren van dit krachtprogramma.