





## Trainingsplan


## RSC thuis workout - 1

Doel	Fit worden	 <b>Radboud Sportcentrum</b>
Startdatum	Tijd 2 Einddatum	
Aanwijzingen	Alle oefeningen werk je met het TABATA protocol. Zet een TABATA app op je telefoon en hou de tijd makkelijk bij. Lees de notities bij de oefeningen. Duur 40 min. Succes en veel plezier! Team RSC.	


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Bear paw walk</b>		<b>Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren</b>			
	Doer	00:04:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Kruip op en neer over korte stukjes. Rug neutraal houden..			
Neem plaats op handen en voeten. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg voorwaarts. Houd je rug neutraal.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Step up hoog, links - Box</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	20 s	kg		
	Set 2	20 s	kg		
	Set 3	20 s	kg		
	Set 4	20 s	kg		
	Set 5	20 s	kg		
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Gebruik een stoel voor deze oefening..			
Ga rechtop staan. Stap op de verhoging. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Step up hoog, rechts - Box</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	20 s	kg		
	Set 2	20 s	kg		
	Set 3	20 s	kg		
	Set 4	20 s	kg		
	Set 5	20 s	kg		
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Gebruik een stoel voor deze oefening..			
Ga rechtop staan. Stap op de verhoging. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Push-up</b>		<b>Borst</b>			
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4	20 s			
	Set 5	20 s			
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Focus op langzaam zakken (5 sec) als een push up nog te moeilijk is..			
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Air squat</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4	20 s			
	Set 5	20 s			
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Maak tempo, zak zo diep mogelijk maar zorg ervoor dat de rug recht blijft..			
Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Arm hef buiklig</b>		<b>Achterkant schouders</b>			
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4	20 s			
	Set 5	20 s			
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Hou je lichaam volledig op de grond. Je kunt deze oefening ook doen met de armen gestrekt voor je. Wissel evt af..			
Lig plat op de grond. Hef je armen.					

7. Hip bridge één been liggend, links		Bilspieren			
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4	20 s			
	Set 5	20 s			
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Span je bil en buikspieren maximaal aan..			
Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.					

8. Hip bridge één been liggend, rechts		Bilspieren			
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Set 4	20 s			
	Set 5	20 s			
	Notitie	Coach notitie: In totaal 8x 20 sec werken met 10 sec rust er tussenin (TABATA). Span je bil en buikspieren maximaal aan..			
Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.					