

Trainingsplan

RSC thuis workout 2 - 1

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	This workout can be performed in 2 ways: 1) 4 rounds of 30 secs activity and 10 secs rest each; 2) 4 reps in the first round, increasing the number of reps with 2 per round, as many round as possible.



Radboud Sportcentrum

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Squat sprongen	Quadriceps				
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Diagonaal spiderman opdrukken,	Schuine buikspieren, Borst				
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Split jumps - MB	Quadriceps, Bilspieren, Schouders, Triceps, Borst				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Hou de medicine bal voor de borst. Plaats je voeten in split squat stance. Spring omhoog. Wissel je benen af. Houd je rug neutraal.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Bent over row supported, left - KB	Bovenrug				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: try to use a filled bag of something that's heavy ..			
Pak de kettlebell vast. Plaats je voeten in schredestand. Buig je knie. Plaats je onderarm op het bovenbeen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je arm naar achter.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Bent over row supported, right - KB	Bovenrug				
	Set 1	12 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: try to use a filled bag of something that's heavy ..			
Pak de kettlebell vast. Plaats je voeten in schredestand. Buig je knie. Plaats je onderarm op het bovenbeen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je arm naar achter.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Push-up dive bomber	Borst, Onderrug				
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem plaats op handen en voeten. Zak door je armen naar voorligsteun. Hef je borst op. Strek je armen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Russian twist	Schuine buikspieren				
	Set 1	12 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	8 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: to increase resistance; perform it slower, lean more backwards or grab something with your hands .			
Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Burpee jump up	Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps				
	Set 1	10 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3	6 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.					