

TRAINING 1					
Order	Exercise	Sets x Reps	Resistance	Rest Period	Opmerkingen
WARMING UP (!): 5' mobiliteitsoefeningen (geen statische stretches), 5' dynaband oefeningen, 5' aerobe oefeningen (dribbelen op plaats, touwspringen etc).					
A1	Sumo Squat hold	3x45"	Body weight	15"	90 graden heupen, 90 graden knieën
A1	Bulgarian split squat	3x16	3 à 5 kg	15"	houd gewicht tegen je borst of 2 flessen in je armen langs je lichaam.
A3	Pistol squats	3x4	x	30"/1'	billen naar achter duwen, houd evenwicht! Steun eventueel op een stoel naast je.
B1	Inch Worm	3x5	x	15"	korte passen met handen en voeten. Heen en terug is 1 herhaling.
B2	Side plank leg abduction	3x30"	x	15"	Herhaal Links + Rechts. Houd heupen hoog.
B3	Core rotation w/ elastic	3x12	elastic zwaar	30"/1'	zittend op billen en roteer met elastic in beiden handen.
C1	Spider man push up	3x10	x	15"	Doe een push up terwijl je linkerknie naar je linkerelleboog brengt = 1 herhaling.
C2	Bent over Reversed flies w/ elastic	3x10	Zware weerstand	30"	Zet elastiek onder je voeten en trek je armen naar buiten.
D1	1-leg glute bridge op bank/verhoging	2x16 2"hold	x	15"	16x = 8 per been. Schouders op bank, heupen niet inzakken!
D2	glute stretch	4x15"	x	x	15" per been!
D3	Quadriceps stretch	4x20"	x	x	

Circuit: Voer oefening A1, A2 & A3 uit. 15" rust tussen oefening. Deze set herhaal je nog 2x (30" rust tussen sets). 1' rust voordat je naar de volgende set (B1,B2,B3) gaat.

1' = 1 minuut, 45" = 45 secondes. Voor Resistance: gebruik (veilig) huis-tuin-keuken gerei: bv. zwaar boek, waterflessen, gevuld krat bier (ca. 14kg). Zorg dat omgeving veilig is: niet uitglijden, doe het met een maatje (broer, zus, vader, moeder).

TRAINING 2 - cardio HIIT training					
Order	Exercise	Sets x Reps	Resistance	Rest Period	Opmerkingen
WARMING UP (!): 5' mobiliteitsoefeningen (geen statische stretches), 5' dynaband oefeningen, 5' aerobe oefeningen (dribbelen op plaats, touwspringen etc).					
<i>Eerst doe je 3 rondes van set A. Vervolgens begint de Tabata. Doe 1 serie van set B (=4min) dan doe je serie C (4 minuten) en dit herhaal je 3x.</i>					
A1	Jumping Jacks	3x30"	Body Weight	30"	
A2	Pike push ups	3x 1 à 4 repetitions	Body Weight	30"	Bij schouderklachten NIET doen!
B1	Max Burpees	3x (4x20")	Body Weight	10"	Zet een tabata song aan voor het tempo (Youtube/Spotify). 1 tabata serie = 4 minuten. Doe in totaal 6 sets (3 x serie B en 3x serie C).
B2	Max V-ups	3x (4x20")	Body Weight	10"	1 minuut rust per serie.
C1	Max Push ups	3x (4x20")	Body Weight	10"	
C2	Max sumo-squat jumps	3x (4x20")	Body Weight	10"	
D1	stretching naar keuze				