




Trainingsplan Krachtschema voor beginnende hardlopers - 1 - Spreidsprongen, duur

Doel	Thuistrainen			
Startdatum	Tijd 8			Einddatum
Aanwijzingen				

 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.


Dag 1 Datum / / / / / / / /

Spreidsprongen, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:01:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:03:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.


Prisoner squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.

Push-up knees

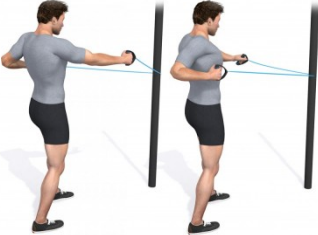
Borst - Triceps

	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Te makkelijk? Doe op tenen. Te zwaar. Doe minder reps..						

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Back row, alternated - EB


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	8 x	kg					
	Set 2	8 x	kg					
	Set 3	8 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Plaats je voeten in schredestand. Houd je knieën licht gebogen. Pak de elastic band vast. Trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

Step up hoog, om en om - DBs, Box


Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings

	Set 1	10 x	kg					
	Set 2	10 x	kg					
	Set 3	10 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 10 per kant.						

Pak de dumbbells vast. Ga rechtop staan. Stap op de verhoging. Stap van de verhoging af. Wissel je benen af.

Plank


Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Kniel op de grond. Steun op je onderarmen. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). Til je knieën een paar cm van de grond.

Lunge, alternerend - DBs


Quadriceps, Bilspiieren - Benen

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 5 per kant.							

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Board to Mountain


Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.

Superman, om en om


Onderrug

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Zijwaartse plank elleboog voet, rechts

Schuine buikspieren

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

1 

Plaats je onderarm op de grond. Plaats je voeten op elkaar. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op.



1 [↗](#)

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Set 4								
Set 5								

Notitie

Plaats je onderarm op de grond. Plaats je voeten op elkaar. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op.