




# Trainingsplan Voetbal core training thuis of op het veld - 1 - Push-up

Doel	Thuistrainen			
Startdatum	Tijd 4			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 / / / / / / / /


## Push-up Borst - Triceps

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

1 

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.


## Table pull up Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

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

1 

Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

## Superman Onderrug


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

2 

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

Hollow body hold extended

Buik - Rechte buikspieren

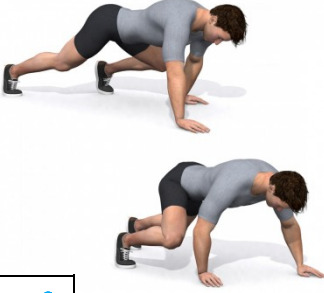
	Set 1	20 s						
	Set 2	20 s						
	Set 3	20 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

2 

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Houd je benen van de grond. Strek je armen. Schouders van de grond. Houd de positie vast.

Bear paw walk

Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren - Bilspieren, Hamstrings


	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: 2.						

3 

Neem plaats op handen en voeten. Span alle spieren van de core (bracen). Beweeg voorwaarts. Houd je rug neutraal.

Step up hoog, om en om - Box

Quadriceps - Hamstrings, Bilspieren


	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 12 per kant. Deze met BAL zoals je voorstelde.						

3 

Stap van de verhoging af. Stap van de verhoging af. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af. Wissel je benen af.

Lunge walk

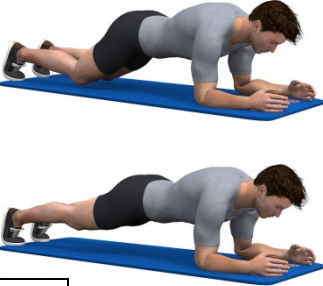
Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

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

4 


Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.

**Plank** **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Kan ook met bal, maakt het dynamischer. Zoals je voorstelde maarn dan op de handen.						

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.

**Sprint, interval** **Cardiovasculair Systeem**

	Set 1	6 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3	6 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Elke persoon 5 sprints. De andere geeft weerstand. De 1 sprint heen 50 meter met weerstand. Dan wissel je aan de andere kant om, dan sprint de ander terug. 30 sec rust tussen set..						