



Hieronder een voorbeeld van een schema om 4 weken op een gevarieerde manier te bewegen. Ik combineer hier 3 verschillende onderdelen (schijf van 3 van bewegen):

- 1) Spierversterkende oefeningen op maandag en donderdag
- 2) Cardio/conditietraining (zwemmen) op zondag en woensdag
- 3) Recuperatietraining (wandelen) op dinsdag en vrijdag (

Dit om voldoende rust in te bouwen en het lichaam voldoende herstel te geven voor de volgende trainingsprikkel.

LET OP!

- Deze training is bedoeld voor mensen die een degelijke beweegbasis hebben (GEEN BEGINNERS DUS!!)
- Draag zorg voor jezelf, voel je eigen lichaam aan en wees slim met je grenzen te bewaken.
- Heb je vragen of wil jij een training op maat?

Contacteer me dan via m'n website www.coach-kim.be

WEEK 1						
Zat	Zo	Ma	Di	Woe	Do	Vrij
Rust	30 min zwemmen	40 squats 20 Hip bridges 30 lunges 40 crunch 60 sec plank 60 sec wall sit 1 ronde	Wandelen /joggen	30 min zwemmen	40 squats 20 Hip bridges 30 lunges 40 crunch 60 sec plank 60 sec wall sit 2 rondes	Wandelen /joggen
WEEK 2						
Zat	Zo	Ma	Di	Woe	Do	Vrij
Rust	30 min zwemmen	10 burpees 15 jump squats 20 bicycle crunch 30 russ. Twist 40 high knee run 50 jumping jack 1min plank 50 jumping Jack 40 High knee run 30 russ. Twist 20 Bicycle crunch 15 jump squat 10 burpee 1 ronde	Wandelen /joggen	30 min zwemmen	10 burpees 15 jump squats 20 bicycle crunch 30 russ. Twist 40 high knee run 50 jumping jack 1min plank 50 jumping Jack 40 High knee run 30 russ. Twist 20 Bicycle crunch 15 jump squat 10 burpee 2 rondes	Wandelen /joggen

WEEK 3						
Zat	Zo	Ma	Di	Woe	Do	Vrij
Rust	30 min zwemmen	60 squats 30 Hip bridges 40 lunges 60 crunch 100sec plank 100 sec wall sit 1 ronde	Wandelen /joggen	30 min zwemmen	60 squats 30 Hip bridges 40 lunges 60 crunch 100sec plank 100 sec wall sit 2 rondes	Wandelen /joggen
WEEK 4						
Zat	Zo	Ma	Di	Woe	Do	Vrij
Rust	30 min zwemmen	10 burpees 15 jump squats 20 bicycle crunch 30 russ. Twist 40 high knee run 50 jumping jack 1min plank 50 jumping Jack 40 High knee run 30 russ. Twist 20 Bicycle crunch 15 jump squat 10 burpee 1 ronde	Wandelen /joggen	30 min zwemmen	10 burpees 15 jump squats 20 bicycle crunch 30 russ. Twist 40 high knee run 50 jumping jack 1min plank 50 jumping Jack 40 High knee run 30 russ. Twist 20 Bicycle crunch 15 jump squat 10 burpee 2 rondes	Wandelen /joggen

Wil je meer weten over de schijf van 3 van bewegen. Lees dan zeker m'n gratis artikel op m'n website

Overzicht oefeningen

- Squats = gekend: diep = zitvlak minstens ter hoogte van knieën
- Hip bridges = gekend: ruglig en zitvlak omhoog brengen (mag ook op 1 been)



- Lunges = gekend: mag ter plaatse of “walking” (voorwaarts, of achterwaarts (balans))
- Crunch = buikspieren



- Plank = gekend (let op onderrug => niet doorhangen)
- wall sit = gekend: tegen de muur zitten, knieën en heupen 90° J =>
- Burpee = gekend: let op met pols (als dit niet lukt, doe je jumping lunges)
- Jumping Lunges



- Jump squat: squat met een jump: afwisselend “hielen” = landen en zitvlak opspannen in de lucht bij de sprong
- Bicycle crunch:



- Russ Twist = gekend



- High Knee Run = lopen ter plaatse met de knieën hoog heffen
- Jumping jack = gekend

