

Titel: Algemene fitheid - Kracht Hard

Voor: **Zeker Sporten**

26 maart 2020

15 oefeningen: 4 9 2

Door: **Zeker Sporten**

Totale duur: **00:41:32 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!


















Doelstelling(en): Kracht, Stretching - Mobiliteit, Preventie

Workoutcode: **evrJcX2Kxs72**

Opmerking(en): /



1		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, zijwaarts gespreid op schouderhoogte</p> <p>Oefening: al springend benen afwisselend links-rechts draaien (tenen wijzen afwisselend links-voor en rechts-voor)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 444 Herhalingen: 20 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
2		<p>Uitgangshouding: knieën en heupen geplooid, voeten op de grond, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: Neem plaats in krabpositie. Breng rechervoet naast linkerhand en sta vervolgens rechts. Keer vervolgens terug.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2126 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<p>Uitgangshouding: Stand met 2 voeten naast elkaar.</p> <p>Oefening: Op 1 been door de knieën buigen en het andere been achter het steunbeen neerzetten. Opnieuw opduwen door het bekken naar voor te duwen.</p> <p>Opmerking: 1 reeks Links en 1 reeks Rechts uitvoeren</p> <p>Nr. oef: 1713 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp, neutrale rug, ellebogen onder de schouders, onderarmen parallel</p> <p>Oefening: 1 onderarm zijwaarts heffen, romp en hoofd draaien mee</p> <p>Opmerking: 2 reeksen Links en 2 Rechts uitvoeren</p> <p>Nr. oef: 2618 Herhalingen: 8 Reeksen: 4 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: schouders uitduwen (= protractie schouders)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2580 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: pompen met de ellebogen smal</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2569 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, armen gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: afwisselend elke arm en tegengestelde been heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2044 Herhalingen: 20 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, benen van de grond, armen gestrekt naast het lichaam, hoofd in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: armen opwaarts brengen in het verlengde van de romp, tegelijk benen spreiden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2022 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>

9		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen net boven de grond, ellebogen gesteund op de grond</p> <p>Oefening: knieën optrekken richting de borst, benen terug strekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1784 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng linkerknie naar de borstkas en duw vervolgens de linkervoet naar achteren.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1583 Herhalingen: 20 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide benen samen afwisselend links-rechts draaien, bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 673 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouder, benen gestrekt en samen, bekken van de grond en in het verlengde bovenbenen</p> <p>Oefening: 1 been plooiën tot 90-90 positie in heup en knie</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4015 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna ter plaatse trappelen (1 voetcontact afwisselend)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3910 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
14		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: knieën samen optrekken richting schouder</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3804 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
15		<p>Uitgangshouding: rugsteun tegen plint/muur, neutrale rug, heupen en knieën licht geplooid, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: buigen door beide benen, kromming in de rug blijft ongewijzigd (schouders glijden over de muur naar beneden)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 848 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>