

Titel: Algemene fitheid - Kracht Medium

Voor: Zeker Sporten

26 maart 2020

14 oefeningen: 8 6 0

Door: Zeker Sporten

Totale duur: **00:36:00** (uu:mm:ss)

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!











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

Workoutcode: **lv5Mz6cdeGIZ**

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: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng beide voeten dicht tegen beide handen en kom rechtop. Keer vervolgens terug.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2123 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:06 Rust: 00:02</p>
3		<p>Uitgangshouding: Stand met beide voeten naast elkaar.</p> <p>Oefening: Diep door de knieën buigen door het zitvlak naar achter te brengen (zoals zitten op een stoel). Tijdens de beweging 1 been zijwaarts uitstrekken.</p> <p>Opmerking: 2 reeksen Links en 2 Rechts uitvoeren</p> <p>Nr. oef: 1711 Herhalingen: 8 Reeksen: 4 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: knieën 90° geplooid, bovenbenen 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: 2623 Herhalingen: 8 Reeksen: 4 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: knieën 90° geplooid, bovenbenen 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: 2582 Herhalingen: 10 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 breed</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2570 Herhalingen: 10 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: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, benen van de grond, armen gestekt naast het lichaam, hoofd in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: afwisselend elke arm zijwaarts spreiden tot op schouderhoogte, tegelijk tegengestelde been spreiden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2047 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>

9		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen net boven de grond, ellebogen gesteund naast het lichaam</p> <p>Oefening: afwisselend elke knie optrekken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1813 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
10		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng je achterwerk richting je voeten en reik afwisselend met linkerhand naar linkervoet en rechterhand naar rechervoet.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1608 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
11		<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouder, benen gestrekt en samen, bekken van de grond en in het verlengde bovenbenen</p> <p>Oefening: afwisselend elk been heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4014 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
12		<p>Uitgangshouding: handen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), terwijl armen in een halve cirkel opwaarts brengen tot in het verlengde van de romp</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3911 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
13		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: gebogen knieën maximaal optrekken tot aan het hoofd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3801 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
14		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt opwaarts op schouderhoogte, handen steunen tegen plint/muur, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: door de benen buigen, schouder maximaal openen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 841 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>