



Trainingsprogramma van Scott



2 per week



Van 27-9-2017
tot 8-11-2017



Scott van
Zoolingen

Training 7

7 oefeningen 44 minuten 609 MOVEs 288 kcal

1 - Vrije oefening - Squat



15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec

squat: aandachtspunten: -rug recht houden tijdens de oefeningen -tempo: rustig

2 - Vrije oefening - Push-up



10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec

probeer de 10 te halen. Als het zwaar word dan mag je de oefening verder uitvoeren op de knieën .

3 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec

(zelfde als de zijwaartse stappen van de warming-up)

4 - Vrije oefening - Been heffen in ruglig



15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec

-Hoofd op de grond -spanning op de buik Om het lichter te maken kan je je benen iets buigen

5 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec

voeten (bijna) tegen de billen. Heupen omhoog duwen en twee tellen vast houden. spanning op de: -Boven benen -billen en rug

6 - Vrije oefening - Romp strekken - in buiklig



15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec
15 Herh. x 45 sec

7 - Vrije oefening - Schuine crunch - gekruiste benen



10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec

Training 8

7 oefeningen 37 minuten 502 MOVES 238 kcal

1 - Vrije oefening - Squat sprong



10 Herh. x 60 sec
10 Herh. x 60 sec
10 Herh. x 60 sec

2 - Vrije oefening - Push-up



15 Herh. x 60 sec
15 Herh. x 60 sec
15 Herh. x 60 sec

3 - Vrije oefening - Sprinkhaanhouding



10 sec x 45 sec
10 sec x 45 sec
10 sec x 45 sec

4 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 30 sec

5 - Vrije oefening - Russian twist



10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec

6 - Vrije oefening - Zijwaartse sprong



10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec

7 - Vrije oefening - Crunch - armen naar voren



10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec
10 Herh. x 45 sec