

Sportschema level 2.

Oefening 1: Push ups

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Beginpositie

Neem een hoge plankpositie aan met de armen op schouderbreedte, span vervolgens de buik goed aan door de navel in te trekken.



Eindpositie

Zak door de armen heen. Let er op dat de rug recht blijft. Eindig met de ellebogen in een hoek van ongeveer 90 graden. Als dit te zwaar is mag je ook op de knieën steunen i.p.v. de tenen

Oefening 2: Squats

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen

Uitvoering

Ga voor een stoel of bank staan. Zak vervolgens door de knieën, tik de bank aan en kom vervolgens weer omhoog. Let er tijdens de oefening op dat de rug recht blijft.



Oefening 3: upright row

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen

Beginpositie →

Neem een gevulde boodschappent- of rugtas. Ga vervolgens rechtop staan en houdt de tas met twee handen vast. Span de buik aan en houdt de rug recht.



← Eindpositie

Hef de armen omhoog. Zorg er voor dat de polsen op een rechte lijn blijven. Vervolgens laat je de armen weer rustig zakken tot de beginpositie.

Oefening 4: Rug planken

Frequentie van de oefening: 3 sets van 1 minuut (als dit niet lukt, mag het korter en opgebouwd worden)



Beginpositie

Ga op de rug op een matje liggen. Steun vervolgens op ellebogen en onderarmen



Eindpositie

Duw jezelf omhoog en hef de billen van de grond af. Span de buik goed aan en houdt de rug recht.

Oefening 5: Calf raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Ga met de tenen op een drempel of traptrede staan. Vervolgens duw je jezelf om hoog tot je helemaal op de tenen staat. Zak daarna weer rustig omlaag. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.



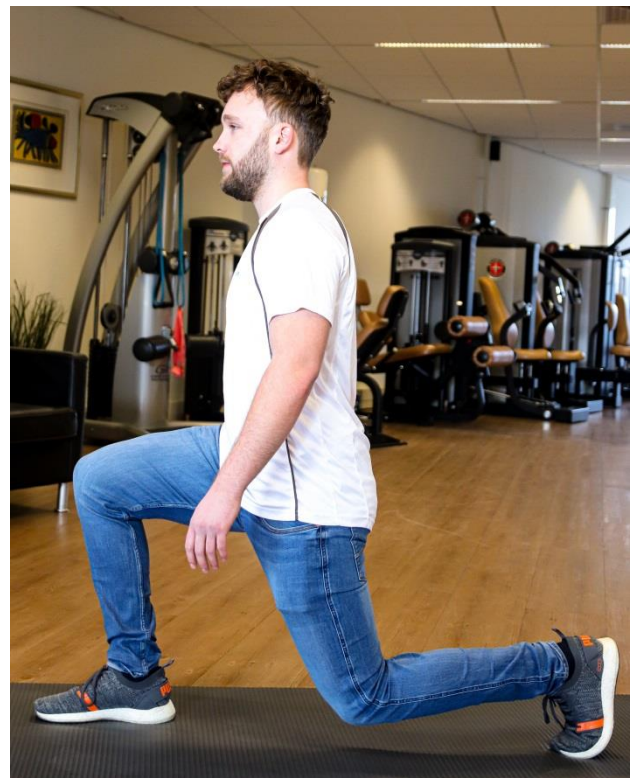
Oefening 6: Lunges

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen per been



Uitvoering

Ga rechtop staan, met eventueel steun aan een stoel of tafel. Stap met één been naar achteren toe en zak door beide benen heen (tot een hoek van ongeveer 90 graden). Stap vervolgens weer naar voren.



Oefening 7: Superman

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen per kant



Beginpositie

Ga op handen en knieën zitten. Span vervolgens de buik aan door de navel in te trekken

Tussenpositie

Strek de armen en benen kruislings uit. Zorg dat tijdens de beweging het bekken en de rug recht blijven

Eindpositie

Tik vervolgens onderlangs de knie met de elleboog aan, ga daarna weer terug naar positie twee en herhaal dit 20x met dezelfde kant

Oefening 8: Zijwaarts planken

Frequentie van de oefening: beide kanten 2 sets. Zo lang mogelijk vasthouden



Beginpositie

Ga op de zij liggen en plaats de voeten op elkaar

Eindpositie

Duw jezelf omhoog. Steun op de ellebogen en voeten. Zorg dat je de hele oefening recht blijft staan

Oefening 9: Bekkenbrug op één been

Frequentie van de oefening: 3 sets van 10 herhalingen per kant



Beginpositie

Ga op de rug liggen met de voeten plat op de grond en de knieën gebogen



Eindpositie

Strek één been omhoog (houdt de bovenbenen op de zelfde hoogte). Til vervolgens de billen omhoog en hou het bekken op een rechte lijn

Oefening 9: Mountain climbers

Frequentie van de oefening: 3 sets van 30 sec.



Uitvoering

Neem een hoge plank positie aan. Span de buik goed aan door de navel in te trekken. Hef vervolgens één voor één de knieën onder de borst. Wissel het linker en rechter been steeds met elkaar af. De snelheid hiervan mag je zelf bepalen.