

Sportschema level 3.

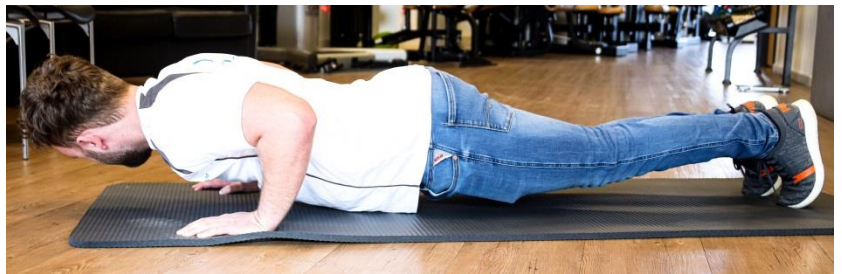
Oefening 1: Push ups

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

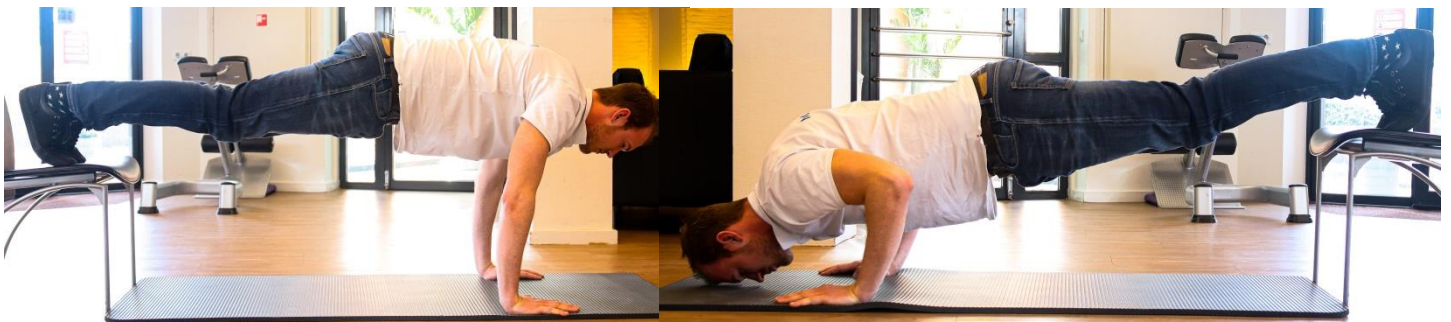
Zak door de armen heen. Let er op dat de rug recht blijft. Eindig met de ellebogen in een hoek van ongeveer 90 graden. Als dit te zwaar is mag je ook op de knieën steunen i.p.v. de tenen

Oefening 2: Incline push ups

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen

Uitvoering

Steun met de tenen op een stoel. Maak vervolgens een push up zoals bij oefening 1. Let er wel op de je niet in de rug gaat hangen maar de rug recht houdt of met een lichte bolling. Dit kan je voorkomen door de navel in te trekken en de buik aan te spannen



Oefening 3: Dips

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Beginpositie

Plaats de handen op een tafel of aanrechtblad en steun met de voeten op een stoel. Span de buik aan door de navel in te trekken en hou de rug recht



Eindpositie

Zak door de armen en maak een push up. Let er op dat de knieën gebogen blijven. Ga zo diep als je kan en ga vervolgens weer terug naar de beginpositie

Oefening 4: Upright row

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen

Beginpositie →

Neem een gevulde boodschappentof 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 5: Lateral raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Pak gewichten of een gevulde fles met drinken. Hef vervolgens je armen heel langzaam zijwaarts omhoog. Over deze beweging moet je 5 seconden doen. Als je armen op schouderhoogte zijn laat je ze weer rustig zakken. Ze hoeven niet helemaal terug naar beneden maar tot ongeveer halverwege. Zou hou je meer spanning op de spieren tijdens de oefening.



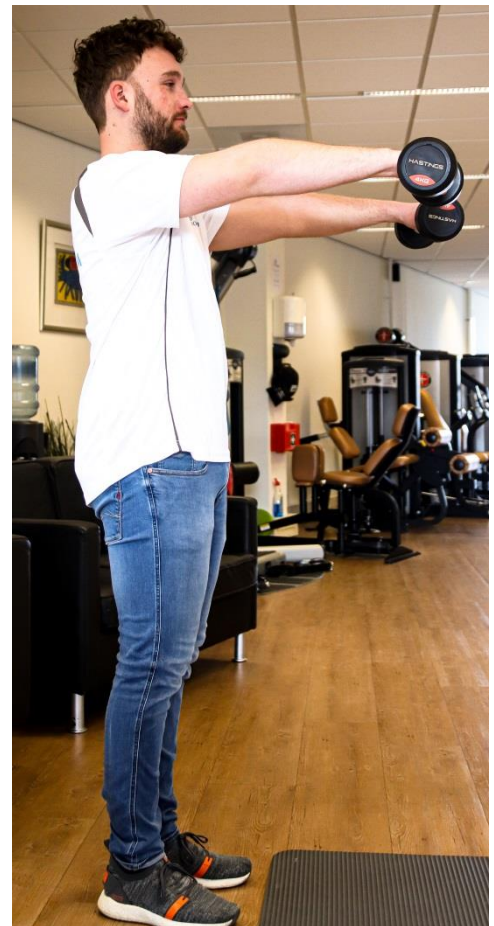
Oefening 6: Front raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Pak gewichten of een gevulde fles met drinken. Hef vervolgens je armen heel langzaam voorwaarts omhoog. Over deze beweging moet je 5 seconden doen. Als je armen op schouderhoogte zijn laat je ze weer rustig zakken. Ze hoeven niet helemaal terug naar beneden maar tot ongeveer halverwege. Zou hou je meer spanning op de spieren tijdens de oefening.



Oefening 7: Reversed back fly's

Frequentie van de oefening: 3 sets, vasthouden tot verzuring



Beginpositie

Ga plat op de rug liggen met de armen wijd en de ellebogen gebogen



Eindpositie

Duw je bovenlichaam omhoog. De billen en benen blijven wel op de grond. Het is belangrijk dat de rug recht blijft tijdens de oefening

Oefening 8: Omgekeerde plank

Frequentie van de oefening: 3 sets, vasthouden tot verzuring



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 9: Y raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 15 herhalingen



Uitvoering

Ga plat op de buik liggen met de armen en benen gestrekt. Hef vervolgens de armen en benen omhoog. Houdt dit 5 seconden vast en laat dan weer rustig zakken

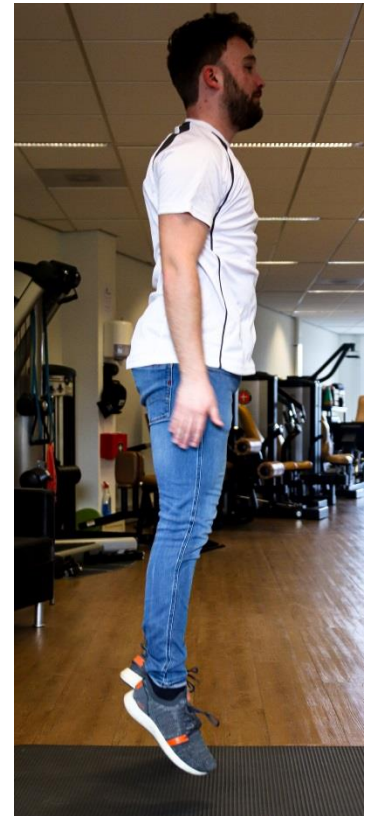
Oefening 10: Jumping squats

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Ga in een squat houding staan. Spring vervolgens vanuit deze positie zo hoog mogelijk in de lucht. In de landing zak je weer gelijk door naar de squat positie. Let tijdens deze oefening goed op je houding. Het is belangrijk dat de rug recht is en de buik tijdens het springen en de landing aangespannen is



Oefening 11: Calf raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Ga met de tenen op een drempel of traprede 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 12: Lunges

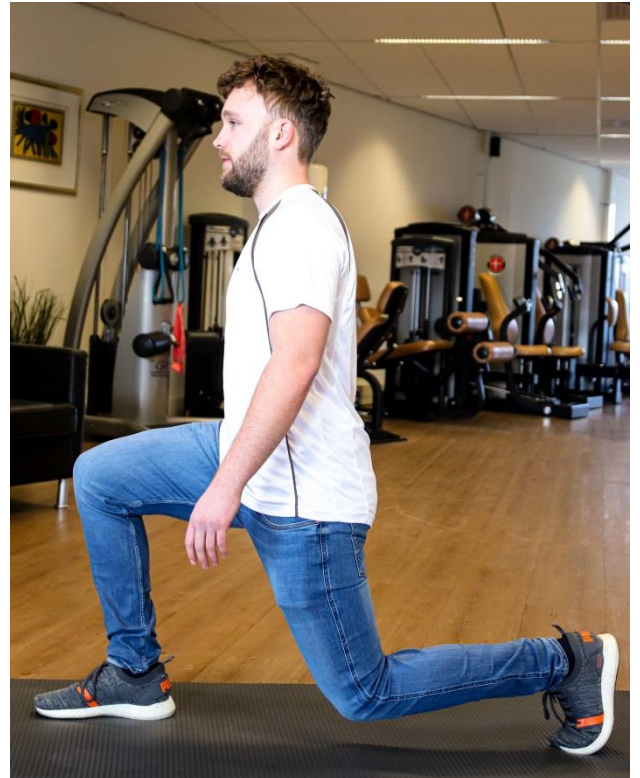
Frequentie van de oefening: 3 sets van 40 herhalingen per kant



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.

Als je de oefening nog zwaarder wilt maken kan je er een jumping lunge van maken. Wissel dan het linker en rechter been af middels een sprong



Oefening 13: Bulgarian split squat

Frequentie van de oefening: 3 sets van 15 herhalingen per kant



Uitvoering

Ga voor een bank of stoel staan. Leg de voet neer, het liefst op de tenen of voorvoet. Zet al het gewicht op het voorste been. Zak omlaag en vervolgens weer rustig omhoog. Let er op dat de knie niet voorbij de tenen gaat.



Oefening 14: Divers

Frequentie van de oefening: 3 sets van 15 herhalingen per kant



Uitvoering

Ga op één been staan en hef het andere been in 90 graden. Buig vervolgens voorover en strek je been naar achter. Het standbeen mag je licht gebogen houden. Kom vervolgens weer terug om hoog tot de beginpositie. Probeer tijdens de oefening het bekken recht te houden



Oefening 15: 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 16: 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 17: 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.