

Trainingsplan Gladiator Corona Workout - 1

Doel	Spieropbouw
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	3 rondes van 10 oefeningen, elke oefening doe je gedurende 1 minuut. Tussen de oefeningen krijg je 15 seconden rust. Tussen de rondes in krijg je 2 min rust. Veel plezier!



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Mountain climber	Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. V-sit leg extension, alternated	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Beweeg je romp klein stukje naar achter. Houd je benen van de grond. Trek je knie naar het lichaam. Wissel je benen af.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Push-up wide	Borst				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Burpee	Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Table pull up	Bovenrug				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Calf raise leunend	Kuiten				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je rug tegen de muur. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de bovenbenen. Ga op de tenen staan.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Squat sprongen	Quadriceps				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Push-up to side plank, left	Borst, Schuine buikspieren				
	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je ellebogen. Plaats je hand in de zij. Plaats je voeten op elkaar.					

Trainingsplan

Gladiator Corona Workout B - 1

Doel: Spieropbouw

Startdatum

Tijd: 1

Einddatum

Aanwijzingen

3 rondes van 10 oefeningen. elke oefening doe je gedurende 1 minuut.
Tussen de oefeningen krijg je 15 seconden rust. Tussen de rondes in krijg je 2 min rust. Veel plezier!



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Mountain climber legs sideways	Schuine buikspieren, Quadriceps				

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Breng je knie zijwaarts richting de elleboog. Wissel je benen af.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. V-sit leg extension, alternated	Buik - Rechte buikspieren				

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Beweeg je romp klein stukje naar achter. Houd je benen van de grond. Trek je knie naar het lichaam. Wissel je benen af.

3. Push-up diamond	Borst				
--------------------	-------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Plaats je vingers in een driehoek op de grond. Zak door je armen. Strek je armen.

4. Burpee jump up	Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps				
-------------------	---------------------------------------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.

5. Table pull up	Bovenrug				
------------------	----------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

6. Calf raise leunend	Kuiten				
-----------------------	--------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je rug tegen de muur. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de bovenbenen. Ga op de tenen staan.

7. Lunge sprongen	Quadriceps				
-------------------	------------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: mag met een gewichtje, bv fles water van 1,5 l.			

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

8. Zijwaartse push-up tenen, alternerend	Hele lichaam				
--	--------------	--	--	--	--

	Set 1	60 s			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: afwisselend.			

Neem de voorligsteun aan. Beweeg je romp schuin naar voren. Draai je arm om. Beweeg je romp omhoog. Wissel je armen af.