

SPORTCONTRAINER TRAINING 1

SPORTCONTRAINER TRAINING 2

Warming-up

5-10 minuten inlopen tot licht zweten.
5 minuten rekken van relevante spiergroepen.

5-10 minuten specifiek.



10 X PUSH-UPS
Borst tegen middelhoge rekstok
- 2 herhalingen -



10 X SIT-UPS
- 2 herhalingen -



30 SEC PLANKING
- 2 herhalingen -



10 X DIPPEN
- 2 herhalingen -

Kerntraining



SWINGOVER
- 2 herhalingen -

Klim via het touw omhoog, over de balk en weer terug



APENHANG
- 2 herhalingen -

Beweeg je hangend naar het eind van het touw, klim over de stang en weer terug



BANDENTRAVERSE
- 2 herhalingen -

Klim van band naar band met ondersteuning van de houten balk heen, terug lopend over de kabel met ondersteuning van houten balk.



NETSWINGER
- 2 herhalingen -

Klim aan de voorzijde van het net omhoog en via de achterzijde naar beneden. Zonder de grond te raken onderlangs weer naar de voorkant.

TOETJE!
REKSTOKHANGEN
2.00 MINUTEN

Warming-up

5-10 minuten inlopen tot licht zweten.
5 minuten rekken van relevante spiergroepen.

5-10 minuten specifiek.



10 X PUSH-UPS
Borst tegen autoband
- 2 herhalingen -



10 X SIT-UPS
- 2 herhalingen -



10 X KNEE'S TO ELBOW
- 2 herhalingen -



10 X SQUAT
- 2 herhalingen -

Kerntraining



NET-SWINGOVER
- 2 herhalingen -
1 snelle ronde om de contrainer
1 rustige ronde om de contrainer



BANDEN APENHANG
- 2 herhalingen -
Klim hangend van band naar band, over de houten balk en zelfde manier weer terug



MONKEY BAR
- 2 herhalingen -
Slinger voorwaarts van stang naar stang, draai aan het einde om en doe hetzelfde terug



NETSWINGOVER
- 2 herhalingen -
3 snelle ronde's om de contrainer
2 rustige ronde's om de contrainer

TOETJE!
NETHANGEN, BENEN LOS
2.00 MINUTEN