

## Dag 1

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Step ups	3 x 15		
Wall sit	3 x 30 sec		
Hip bridge	3 x 15		
Abductie liggend	3 x 15		
Push-ups	3 x 15		
Biceps curl	3 x 15		
Triceps extensie	3 x 15		
Buikspieren	2 x 3 x 15		

**Dag 2**

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Squats	3 x 15		
Calf raises	3 x 15		
Donkey kicks	3 x 15		
Fire hydrants	3 x 15		
Front raises	3 x 15		
Side raises	3 x 15		
Bent over row	3 x 15		
Plank	3 x 30 sec		

**Dag 3**

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Wall sit	3 x 30 sec		
Calf raises	3 x 15		
Hip bridge	3 x 15		
Abductie liggend	3 x 15		
Biceps curl	3 x 15		
Triceps extensie	3 x 15		
Side raises	3 x 15		
Buikspieren	2 x 3 x 15		

## Toelichting

De afbeeldingen zijn afkomstig van de app 'virtuagym'. Dit is een fijne app om de uitvoering te bekijken (ook in bewegend beeld).

Het is verstandig om de oefeningen zoveel mogelijk bij de **spiegel** te doen. Zo kun je controleren of de uitvoering goed gaat.

In het schema staat vaak 3 x 15. Dit betekent dat je de oefening 15x achter elkaar doet, dan even rust neemt en het daarna nog twee keer doet. 15 is het aantal **herhalingen** en 3 is het aantal **setjes**.

Houd tussen de setjes ongeveer een halve tot hele minuut **rust**. Dit is echt van belang dat je spieren weer even tijd hebben om te herstellen zodat je de volgende set weer voor 100% kunt uitvoeren. Ook is de rust belangrijk, omdat je op dat moment naar je lichaam kunt luisteren. Meestal voel je tijdens de oefening geen pijn door de adrenaline. Tijdens het rustmoment kunnen er pijntjes optreden. Dan weet je dus dat je wellicht te zwaar traint, of dat de uitvoering niet goed is. **Luister altijd naar de signalen van je lichaam!**

**Plan** je trainingen met 1 dag er tussen, dus bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag. Het zijn full body workouts, dus je traint 3x per week (ongeveer) dezelfde spiergroepen.

**Gewicht.** Om bij oefeningen extra gewicht te voegen kun je gemakkelijk flesjes water gebruiken.

## Dag 1

### Step ups

#### *Spiergroepen:*

Billen, quadriceps en hamstrings

#### *Uitvoering:*

Stap met het ene been op de verhoging (bv. tweede traptrede) duw vanuit het been op de verhoging omhoog. Doe dit eerst 12 keer aan de ene kant en daarna 12 keer aan de andere kant. Je kunt de oefening zwaarder maken door deze met dumbbells uit te voeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=dQqApCGd5Ss>



### Wall sit

#### *Spiergroepen:*

Quadriceps, billen, hamstrings, kuiten, abductoren, adductoren

#### *Uitvoering:*

Probeer zo laag mogelijk tegen de muur te gaan zitten. Knieën gaan niet voorbij de tenen. Span je buik en benen aan, duw je rug tegen de muur en blijf minimaal 30 sec zitten. Probeer dit steeds iets langer te doen.

<https://www.youtube.com/watch?v=y-wV4Venusw>



### Hip bridge

#### *Spiergroepen:*

Billen, hamstrings

#### *Uitvoering:*

Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond. Span buik en billen aan en til je billen omhoog. Let er op dat je je rug niet hol trekt. Wanneer je boven bent span je je billen nog extra aan. Zak rustig naar beneden, maar kom niet helemaal terug op de grond en doe het opnieuw. Om deze zwaarder te maken kun je ook een dumbbell of kettlebell op je schoot leggen.

<https://www.youtube.com/watch?v=MivHq0EM234>



## Abductie liggend

*Spiergroepen:*  
Abductoren.

*Uitvoering:*

Ga op je zij op een matje liggen. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been wordt naar boven gebracht. Zorg ervoor dat de knie licht gebogen is. Breng het been langzaam omhoog om de oefening zwaarder te maken.



<https://www.youtube.com/watch?v=ifF1BPzUwU4>

## Push-ups

*Spiergroepen:*

Borst, triceps, rug

*Uitvoering:*

Plaats je handen iets breder dan schouderbreedte. Zak door je armen en houd je rug neutraal. Breng je ellebogen schuin naar achter. Als dit op je voeten niet lukt, doe het dan op je knieën.



## Bicep curl

*Spiergroepen:*

Biceps

*Uitvoering:*

Plaats je voeten in schredestand (een voor een achter). Span je buik aan. Buig je elleboog en let er op dat alleen je arm beweegt. Wissel de armen af. (let op links + rechts is pas 1)

<https://www.youtube.com/watch?v=av7-8igSXTs>



## Triceps extensie

*Spiergroepen:*

Triceps

*Uitvoering:*

Pak het gewichtje (kan zowel met dumbbell als kettlebell) met twee handen vast. Strek je armen naar boven uit. Houd je schouders laag. Ellebogen wijzen naar voren. 1 tel omhoog, 3 tellen laten zakken.

<https://www.youtube.com/watch?v=YbX7Wd8jQ-Q>



## Buikspieren

Hier onder zie je een filmpje met verschillende buikspieroefeningen. Het is mijn ervaring dat iedereen een andere voorkeur heeft voor bepaalde oefeningen. Kies er twee uit en doe die allebei 3 x 15 keer.

<https://www.youtube.com/watch?v=W0Yp6ePtPwM>

## Dag 2

### Squat

*Spiergroepen:*  
Benen, billen

*Uitvoering:*

Plaats je voeten op heupbreedte. Span je buikspieren aan. Zak door je knieën. Laat je knieën niet voorbij je tenen gaan. Houd je romp zoveel mogelijk rechtop. Ook deze kun je zwaarder maken door het uit te voeren met een kettlebell of dumbbell.



<https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA>

### Calf raises

*Spiergroepen:*  
Kuiten

*Uitvoering:*

Sta rechtop en ga op je tenen staan. Om het zwaarder te maken kun je niet helemaal terug komen op je platte voet. Dus de hak raakt de grond niet.



<https://www.youtube.com/watch?v=-M4-G8p8fmc>

### Donkey kicks

*Spiergroepen:*  
Bilspier en hamstrings

*Uitvoering:*

Ga op handen en knieën zitten. Breng het ene been gebogen omhoog. Houdt de tenen naar de schenen gericht tijdens de oefening. Ook deze oefening wordt eerst 12 keer aan de ene kant en dan 12 keer aan de andere kant uitgevoerd.



<https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ>

### Fire hydrants

*Spiergroepen:*  
Abductoren en bilspier

*Uitvoering:*

Ga op handen en knieën zitten. Breng het ene been zijwaarts omhoog zoals op de afbeelding. Breng het ook zijwaarts terug, maar zet hem niet neer. Doe dit eerst 12 keer met het ene been daarna 12 keer met het andere been.



<https://www.youtube.com/watch?v=zN1UrA4-JO4>

FIT & JOY

[www.fit-enjoy.nl](http://www.fit-enjoy.nl)

[www.instagram.com/fit\\_en\\_joy](https://www.instagram.com/fit_en_joy)



## Front raises

*Spiergroepen:*

Schouders en armen

*Uitvoering:*

Houd het gewichtje vast in de hamergreep. Breng het gewichtje om en om met gestrekte armen tot schouderhoogte.

<https://www.youtube.com/watch?v=ALNyDCkW9y8>



## Side raise

*Spiergroepen:*

Schouders en armen

*Uitvoering:*

Pak het gewichtje in een bovenhands greep vast. Breng de gewichtjes zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Zorg dat ze niet helemaal zijwaarts gaan, maar een klein stukje verder naar voren.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kpf9LBE3wHs>



## Bent over row

*Spiergroepen:*

Rugspieren, biceps, triceps, schouders

*Uitvoering:*

Buig voor over en houd je rug recht. Breng de gewichtjes richting je heup en span daarbij je rug spieren aan.

<https://www.youtube.com/watch?v=LktGPg-AkvY>



## Plank

*Spiergroepen:*

Buik en rug

*Uitvoering:*

Leun op de ellebogen en vorm een plank. Zet de voeten een klein stukje uit elkaar. Zorg dat de ellebogen recht onder de schouders staan.

Span de gehele romp aan, zodat je niet gaat hangen in de onderrug. Ook mogen de billen niet te ver omhoog staan. Vraag eventueel aan iemand of de plank recht is. Kijk de eerste keer hoe lang je het volhoudt. Probeer dat de keer er naar 5 seconde langer en die keer erna weer iets langer etc..

<https://www.youtube.com/watch?v=TWpbe9nRySc>



## Dag 3

### Wall sit

#### *Spiergroepen:*

Quadriceps, billen, hamstrings, kuiten, abductoren, adductoren

#### *Uitvoering:*

Probeer zo laag mogelijk tegen de muur te gaan zitten. Knieën gaan niet voorbij de tenen. Span je buik en benen aan, duw je rug tegen de muur en blijf minimaal 30 sec zitten. Probeer dit steeds iets langer te doen.

<https://www.youtube.com/watch?v=y-wV4Venusw>



### Calf raises

#### *Spiergroepen:*

Kuiten

#### *Uitvoering:*

Sta rechtop en ga op je tenen staan. Om het zwaarder te maken kun je niet helemaal terug komen op je platte voet. Dus de hak raakt de grond niet.

<https://www.youtube.com/watch?v=-M4-G8p8fmc>



### Hip bridge

#### *Spiergroepen:*

Billen, hamstrings

#### *Uitvoering:*

Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond. Span buik en billen aan en til je billen omhoog. Let er op dat je je rug niet hol trekt. Wanneer je boven bent span je je billen nog extra aan. Zak rustig naar beneden, maar kom niet helemaal terug op de grond en doe het opnieuw. Om deze zwaarder te maken kun je ook een dumbbell of kettlebell op je schoot leggen.

<https://www.youtube.com/watch?v=MivHq0EM234>



## Abductie liggend

*Spiergroepen:*  
Abductoren.

*Uitvoering:*

Ga op je zij op een matje liggen. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been wordt naar boven gebracht. Zorg ervoor dat de knie licht gebogen is. Breng het been langzaam omhoog om de oefening zwaarder te maken.



<https://www.youtube.com/watch?v=ifF1BPzUwU4>

## Bicep curl

*Spiergroepen:*

Biceps

*Uitvoering:*

Plaats je voeten in schredestand (een voor een achter). Span je buik aan. Buig je elleboog en let er op dat alleen je arm beweegt. Wissel de armen af. (let op links + rechts is pas 1)

<https://www.youtube.com/watch?v=av7-8igSXTs>



## Triceps extensie

*Spiergroepen:*

Triceps

*Uitvoering:*

Pak het gewichtje met twee handen vast. Strek je armen naar boven uit. Houd je schouders laag. Ellebogen wijzen naar voren. 1 tel omhoog, 3 tellen laten zakken.

<https://www.youtube.com/watch?v=YbX7Wd8jQ-Q>



## Side raise

*Spiergroepen:*

Schouders en armen

*Uitvoering:*

Pak het gewichtje in een bovenhands greep vast. Breng de gewichtjes zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Zorg dat ze niet helemaal zijwaarts gaan, maar een klein stukje verder naar voren.

<https://www.youtube.com/watch?v=KPf9LBE3wHs>



## Buikspieren

Hier onder zie je een filmpje met verschillende buikspieroefeningen. Het is mijn ervaring dat iedereen een andere voorkeur heeft voor bepaalde oefeningen. Kies er twee uit en doe die allebei 3 x 15 keer.

<https://www.youtube.com/watch?v=W0Yp6ePtPwM>