



Trainingsplan Fit in 7 min - 1

Doel	Vitality - energie & vitaliteit		
Startdatum	Tijd 1	Einddatum	
Aanwijzingen			


Dag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---

Spreidsprongen Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.

Wall squat Bovenbeenspier - Benen, Bilspijeren

	Set 1	30 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je rug tegen de muur. Houd je rug neutraal. Zak door je knieën. Buig je heupen ca. 90 graden.

Push-up Borst - Triceps

	Set 1	15 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Leg cross lying, alternated Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je armen langs het lichaam. Houd je voeten van de grond. Plaats je ene been over het andere heen. Wissel je benen af.

Step up high, alternated - Box

	Set 1	30 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Stap van de verhoging af. Stap van de verhoging af. Beweeg je armen mee. Stap van de verhoging af. Wissel je benen af.

Air squat Bovenbeenspier, Bilspieren - Benen, Onderrug

	Set 1	20 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Triceps dip - Stoel Triceps

	Set 1	20 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Plank time Buik, Rug

	Duur	00:00:30								
	Afstand	0								
	Snelheid	0								
	Kcal									
	Notitie									


Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Marcheren op de plaats Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Reverse lunge, alternated Bovenbeenspier, Bilsieren

	Set 1	30 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan. Wissel je benen af.

Push-up rotation Borst - Triceps


	Set 1	20 x						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen. Verplaats je hand opzij. Neem de voorligsteun aan. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Side plank elbow foot time, right Buik, Rug

	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

	Duur	00:00:30						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.