

Training voor thuis

Krachtraining: 3 dagen split

Het trainingsschema op de volgende pagina's is verdeeld in 3 dagen. Elke dag worden er andere spiergroepen getraind. Zo krijgen je spieren de hele week voldoende rust.

Het schema is verdeeld in 3 verschillende groepen spieren. De 'push'-spieren, deze spieren helpen je bij duwende bewegingen zoals: push ups en triceps dips. De 'pull'-spieren, deze spieren helpen je met alle trekkende bewegingen zoals: biceps curls en pull ups. Daarnaast trainen we op dag drie de beenspieren en de buikspieren.

Met alle oefeningen is rekening gehouden dat je deze thuis of ergens op een buitenlocatie kan doen. Voor een buitenlocatie kan je denken aan een speeltuintje of een speciaal ingericht sportparkje. Voor sommige oefeningen kan je attributen gebruiken om de oefening zwaarder te maken. Je kan hierbij denken aan waterflessen (0,5 tot 2,0 liter), weerstandbanden of een rugtas voor met boeken.

In het schema staat links een plaatje van de oefening om je al een idee te geven hoe de oefening uitgevoerd moet worden. Daarnaast kan je bij het uitleg vak nog extra informatie vinden over de techniek van de oefeningen. Het aantal setjes en herhalingen die aangegeven zijn, zijn een richtlijn. Als je het schema te makkelijk vindt, kan je de gewichten wat zwaarder maken, het aantal herhalingen/setjes verhogen of de oefening langzamer uitvoeren. Probeer dan bijvoorbeeld 7 seconden over 1 herhaling te doen: 2 seconden heen – 2 seconden pauze – 3 seconden terug.

Conditie:

Naast krachtraining is het ook belangrijk om conditietraining te doen. Dit kan bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of door hardlopen. Ieder heeft zijn of haar eigen niveau. Het is belangrijk om naar het lichaam te luisteren als je gaat trainen. De bedoeling van conditietraining is om de hartslag een langere periode, +- 30 minuten, hoog te houden. Hoe hoog en hoe intensief je daarvoor moet sporten is per persoon verschillend! Een goede maatstaf is om de ademhaling in de gaten te houden. Als voorbeeld nemen we hardlopen:

Voor beginnende sporters:

1. Eerste 2 weken train je 2x per week op 20-30 minuten op een tempo waarbij je nog net hele zinnen zou kunnen uitspreken. De ademhaling is licht versneld.
2. Bouw dit na 3 weken hoge loopsnelheid. Moeilijker praten, ademhaling nog sneller.
3. In 4 week loop je 30 minuten op het tempo zoals hierboven en loop je de laatste 10 minuten zo snel, moeilijk kan ademen en ademhaling nog meer versneld.
4. Vanaf week 5 verhoog je de laatste 10 minuten naar 15 minuten.

Meer ervaren sporters met een betere startconditie kunnen eerder opbouwen naar stap 2 en 3.

Sportieve groet,

Team Sportinstituut Ermelo

Training 1: Push

Zorg dat je altijd eerst de oefeningen met lichte gewichten begint om op te warmen. Een paar minuten hardlopen is ook een goede manier van opwarmen voor je aan je krachttraining begint.

Push up



Sts:	<input type="text"/>	3 sets
	<input type="text"/>	10 herhalingen
Pz:	<input type="text"/>	45 seconden rust
Gw.:	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	

- Voorligsteun - Handen op schouderbreedte - Buig en strek de ellebogen Blijf je borst goed vooruit duwen. Je mag je bovenarm in een hoek je 45 graden met je bovenlichaam houden. Ze hoeven niet helemaal strak langs je lichaam zoals op het plaatje.

BOSU Push up



Sts:	<input type="text"/>	3 sets
	<input type="text"/>	10 herhalingen
Pz:	<input type="text"/>	45 seconden rust
Gw.:	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	

- Houd BOSU omgekeerd vast - Ellebogen gestrekt - Steun op tenen - Buig door armen - Ellebogen naar buiten In plaats van de BOSU bal op het plaatje, kan je thuis de eigen bank gebruiken. Steun op de bank en duw jezelf omhoog. Blijf je borst goed vooruit duwen.

Kick backs, dumbbell



Sts:	<input type="text"/>	3 sets
	<input type="text"/>	12 herhalingen
Pz:	<input type="text"/>	45 seconden rust
Gw.:	<input type="text"/>	Flesje water
	<input type="text"/>	

- linker hand en linker knie op bank - pak dumbbell in rechter hand, rechter voet naar achter - bovenarm horizontaal, onderarm hangt - strek arm, beweeg onderarm omhoog Houd je bovenarm recht zoals op het plaatje. Buig en strek alleen uit je elleboog. Als steun kan je je bank gebruiken.

Dipping between benches



Sts:	<input type="text"/>	
	<input type="text"/>	10 herhalingen
Pz:	<input type="text"/>	45 seconden rust
Gw.:	<input type="text"/>	Rugtas met boeken op je benen
	<input type="text"/>	

- banken evenwijdig - enkels op bank, handen op schouderbreedte, op andere bank - zakken, tot voorbij 90 graden ellebogen - houd spanning op schouders, houd ellebogen smal Als steun kan je je bank gebruiken en je voeten mogen ook op de grond steunen. Zak niet te diep door, dit kan vervelend zijn voor je schouders.

Dumbbell press twist, seated



Sts:

3 sets

12 herhalingen

Pz:

45 seconden rust

Gw.:

Flesjes water

- zit met dumbbells op schouderhoogte, palmen naar binnen - duw uit en draai handen naar buiten, tot handpalmen naar voren - houd rug recht Staand of zittend, je mag zelf kiezen.

Lateral raise, seated



Sts:

3 sets

12 herhalingen

Pz:

45 seconden rust

Gw.:

Flesjes water

- zit met dumbbells naast heupen - hef dumbbells zijwaarts, tot ellebogen op schouderhoogte - armen licht gebogen - houd rug recht Hef je armen zijwaarts tot 90 graden.

Training 2: Pull

Zorg dat je altijd eerst de oefeningen met lichte gewichten begint om op te warmen. Een paar minuten hardlopen is ook een goede manier van opwarmen voor je aan je krachttraining begint.

Dumbbell rowing



Sts:	3 setjes
Pz:	10 herhalingen
Gw.:	45 seconden
	Tas vol met boeken

- linker hand op bank, linker knie op bank - dumbbell in rechter hand, rechter voet naar achter - trek dumbbell verticaal, tot naast lichaam - terug, tot arm bijna gestrekt. Probeer je elleboog strak langs je lichaam naar achteren te trekken. Steun op de bank en kijk recht vooruit, zo houd je je rug recht.

Chinning machine, front-2



Sts:	3 setjes
Pz:	Zoveel als je kan
Gw.:	45 seconden
	Lichaamsgewicht

- Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen Buiten in een parkje. Probeer je borst omhoog te duwen tijdens de gehele oefening.

Lying hyper extension on floor



Sts:	3 setjes
Pz:	10 tot 15 herhalingen
Gw.:	45 seconden
	Lichaamsgewicht

- buikligging - Hef borst van vloer Houd je navel goed ingetrokken tijdens de hele oefening

Dumbbell curl, standing one arm



Sts:	3 setjes
Pz:	10 herhalingen
Gw.:	45 seconden
	Flesjes of tas vol boeken

- sta met dumbbell naast heup - handpalm naar binnen - buig arm en draai duim naar buiten - houd rug recht Onderhands de gewichten vasthouden

Hammer curl, standing alternated



Sts:

3 setjes

Pz:

10 herhalingen

Gw.:

45 seconden

Flesjes of tas vol boeken

- sta met dumbbells naast heupen - handpalmen naar binnen - buig armen omhoog, duimen omhoog - houd rug recht Verticaal de gewichtjes vasthouden

Upright rowing, ez-bar



Sts:

3 setjes

Pz:

10 herhalingen

Gw.:

45 seconden

Tas vol boeken

- sta, licht gebogen knieën, rechte rug - ez-bar voor heupen, armen bijna gestrekt - hef langs lichaam, tot boven borstbeen - ellebogen naar hoger dan schouders Probeer in gedachten je ellebogen op te heffen

Training 3: Buikspieren

Zorg dat je altijd eerst de oefeningen met lichte gewichten begint om op te warmen. Een paar minuten hardlopen is ook een goede manier van opwarmen voor je aan je krachttraining begint.

Squat, dumbbells



Sts: 3 setjes

15 herhalingen

Pz: 45 seconden

Gw.: Zie uitleg

- voeten op heupbreedte - dumbbells in handen - borst naar voren, onderrug hol - bovenlichaam neigt naar voren - zak niet dieper dan 90 graden Met flesjes of een tas vol boeken op je rug

Pulley lift, outer thigh



Sts: 3 setjes

15 herhalingen

Pz: 45 seconden

Gw.:

- sta zijwaarts naar pulley - enkelband om buitenste enkel - houd hak zwaaibeen voor wreef standbeen - zwaai maximaal zijwaarts, bekken en rug roteren niet - herhaal voor andere been Kan met een elastiek maar ook zonder hulpmiddel

Split squat



Sts: 3 setjes

8 herhalingen per been

Pz: 45 seconden

Gw.: Tas vol boeken

- sta rechtop, 1 voet steunt achterwaarts op het bankje - buig het standbeen langzaam - houdt gehele lichaam aangespannen - herhaal meerdere keren op hetzelfde been - fixeer de bekken spieren tijdens het bewegen Zet je standbeen voor vooruit en steun je andere voet op je bankje.

Crunch



Sts:

3 setjes

Pz:

Zoveel als je kan

Gw.:

1 minuut

- rugligging, voeten plat op vloer, knieën naar plafond - rol schouders van vloer, bekken kantelt niet - kijk naar plafond, ondersteun hoofd - zak terug, houd spanning op buik Houd je navel goed ingetrokken en houd spanning op de buik. Komt iets omhoog met je borst richting je knieën. Als je schouderbladen los komen van de grond ben je ver genoeg omhoog.

Pelvic tilt



Sts:

3 setjes

Pz:

Zoveel als je kan

Gw.:

1 minuut

- voeten plat op vloer, armen langs lichaam - til billen van vloer, houd contact met rug - zak terug, houd spanning op buik Navel intrekken en duw je billen richting het plafond. Je kan het ook met 1 been gestrekt doen als het te makkelijk gaat.

Bicycles



Sts:

3 setjes

Pz:

Zoveel als je kan

Gw.:

1 minuut

- lig op vloer, benen gestrekt, schouders van vloer - breng rechter knie naar linker elleboog, herhaal afwisselend - zak terug, houd spanning op buik Trek om en om je knie richting je borst en strek hem uit. Houd je navel goed ingetrokken en houd spanning op de buik.