High intensity trainingsprogramma

Warming-up

Het warming up-circuit bestaat uit een viertal oefeningen. Deze oefeningen voer je achterelkaar uit, hierbij duurt elke oefening 30 seconden waarna je meteen doorgaat met de volgende oefening.

1. Jumping Jacks
- Ga staan met je voeten op schouderbreedte
- Je armen starten langs je lichaam naar beneden
- Zwaai nu met controle je armen naar buiten en naar boven je hoofd waar je handen elkaar licht aanraken
- Tegelijk spring je met je benen wijd
- Vanuit die houding gaan je armen weer terug langs je lichaam en je spring je weer naar schouderbreedte
- Spring uit en in en zwaai je armen op en weer terug

2. Jump Rope *
- Hou je schouders naar achteren en beneden
- Je springt vanaf je tenen
- Je springt maar 2 tot 4 cm omhoog per sprong
- Je knieen zijn bij elke sprong licht gebogen

3. Squats
- Zet je voeten uit elkaar op schouderbreedte en laat ze licht naar buiten wijzen
- Span je buikspieren aan, strek je armen voor je uit, dit geeft je extra balans
- Zak langzaam door je knieën, houdt de rug zo recht mogelijk
- Zorg dat de knieën in lijn van je voeten blijven en dat de knieën niet voorbij de voeten komen
- Zet kracht vanuit je hielen, strek je knieën en beweeg je heupen en billen naar boven
- Gebruik enkel je benen en billen om terug omhoog te komen, niet je rug en armen

4. Push ups
- Neem een plank positie aan met gestrekte armen.
- Plaats de handen op schouderbreedte op de vloer
- Hou je hoofd in een neutrale positie door naar beneden en iets voor je te kijken.
- Laat je zakken door de armen te buigen waarbij de ellebogen naar achteren gaan.
- Duw jezelf explosief omhoog tot je armen bijna gestrekt zijn.

*** Voor de juiste lengte van het springtouw:** Ga precies in het midden staan op je springtouw en hou de handvaten omhoog, stel af zodat beide handvaten op precies dezelfde hoogte zitten. Het draaipunt (net onder de handvaten) moet op borsthoogte zitten.

Superset

Tijdens de eerste kern training wordt er getraind volgens het principe *as many reps as possible*.
Hier wordt bij elke oefening gedurende een minuut zovaak mogelijk geprobeerd de oefeningen te doen.
Er zijn 3 setjes van 2 oefeningen waarbij een verschillend aantal herhalingen staat per oefening.

1a. Burpees (5x)
- Met je armen gestrekt omhoog springen, denk om een rechte rug.
- Spring met twee voeten tegelijk naar achter in een plank, denk weer om de rechte rug
- Spring terug, zorg dat je lichaam onder je schouders door naar je handen springt
- Spring tenslotte weer met je armen gestrekt omhoog
- 5 burpees superset met 5 lunges per been

1b. Lunges (5x)
- Sta rechtop met je benen op heupwijdte uit elkaar. Leg beide handen op je heupen
- Span je buikspieren aan zodat je je rug rechtop houdt
- Doe met één voet een grote stap naar voren. Hoe langer je bent, hoe groter je stap is
- Je achterste voet til je iets op, zodat je teen de vloer nog aanraakt maar je hiel niet meer
- Buig beide knieën tegelijk. Het doel is om beide knieën te laten stoppen in een hoek van 90 graden
- Zorg ervoor dat je voorste knie altijd in lijn blijft met je voet, nooit er overheen
- De knie van je achterste been raakt nagenoeg de vloer

2a. Push ups met shoulder tap (10x)
- Neem een plank positie aan met gestrekte armen
- Plaats de handen op schouderbreedte op de vloer
- Hou je hoofd in een neutrale positie door naar beneden en iets voor je te kijken
- Laat je zakken door de armen te buigen waarbij de ellebogen naar achteren gaan
- Duw jezelf explosief omhoog tot je armen bijna gestrekt zijn
- Iedere keer dat je jezelf hebt opgedrukt, tik je met een hand je tegenovergestelde schouder aan (L en R afwisselend)

2b. Jump squats (5x)
- Sta rechtop en zet de benen in lichte spreidstand
- Hou de rug recht terwijl u door de knieën buigt tot de benen ongeveer in een hoek van 90 graden staan
- Spring explosief omhoog
- Land gecontroleerd en zak weer rustig door de knieën tot een hoek van ongeveer 90 graden

3a. Mountain climbers (20x)
- Plaats je handen en voeten op de grond (push-up positie).
- Span je buik- en bilspieren aan. Je rug is hierbij in een neutrale positie.
- Haal vervolgens om de beurt één been naar je handen toe.
- Houd controle over je core, je buik beweegt niet mee tijdens de oefening. Je wil in een ‘rechte lijn’ bewegen.
- Houd je schouders boven je polsen.
- Breng je schouderbladen naar elkaar toe (geen bolle bovenrug).
- Maak een gecontroleerde beweging. Houd de positie goed vast en ga dan pas versnellen als de basis goed is

3a. Frog jumps (10x)
- Begin in een diepe squat positie met de benen wat uit elkaar, de voeten naar buiten gericht en de handen licht steunend op de vloer
- Spring vervolgens explosief omhoog; op het hoogste punt ben je helemaal gestrekt in de rug, heupen, knieën en enkels
- Zorg dat je bij de landing lichtjes neerkomt en in één beweging doorgaat naar de diepe squat stand
- Houd het tempo hoog

Corecircuit

In dit tweede deel wordt er weer getraind in een circuit-vorm. Hier wordt **elke oefening 30 seconden** uitgevoerd, na alle vijf oefeningen is er dan **1 minuut rust**. Dit doe je in totaal **3 rondjes**.

1. Front plank
- Je ligt op je buik steunend op je ellebogen, je schouder recht boven je ellebogen
- Span je buikspieren aan
- Ga vervolgens op je tenen staan om je onderlichaam omhoog te brengen
- Zorg ervoor dat je lichaam in een mooie rechte lijn blijft. Je hoofd, nek, rug en heupen blijven horizontaal

2. Side plank L/R
- Lig op je zij, zet je elleboog onder je schouder en zet je voeten op elkaar
- Breng vervolgens je heup naar omhoog, je lichaam moet hierbij in een rechte lijn zitten.
- Trek je navel in en span je gehele core aan.

3. Crunches (toe taps)
- Ga op je rug liggen met je voeten en hielen naar elkaar toe en duw ze dan in de richting van je bilspieren.
- Buk voorover, houd je rug recht en raak de voorkant van je voeten aan met je handen.
- Om een volledige beweging te maken is het van belang dat je schouderbladen de heup passeren.

4. Bicycle crunch
- Ga op je rug liggen en houd je handen naast je hoofd met de ellebogen wijzend naar voren
- Span je buikspieren aan
- Breng nu je om en om je elleboog en knie naar elkaar toe
- Waarbij je je schouder van grond beweegt
- Hierna wissel je per arm en been

5. Leg raise
- Ga liggen op je rug met je voeten tegen elkaar aan
- Leg je handen onder je billen en span je buikspieren vervolgens aan
- Beweeg je voeten omhoog tot de voeten recht naar boven wijzen
- Laat je benen weer rustig zakken

Heb je vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over de oefeningen of iets anders? Neem dan gerust contact met ons op.

(058) 28 00 933
info@fysiotherapieleeuwarden.nl
www.fysiotherapieleeuwarden.nl