Spierversterkende Oefeningen bij Wandel Bootcamp

Oefening	Lichaamsdeel	Spiergroep	Spier(en)	Serie van ..	Aantal begin	gevorderd	ver gevorderd
Opdrukken	Armen	Triceps	Triceps	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
Optrekken	Armen	Biceps	Biceps	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
Kniebuigingen a/d brugleuning	Benen strekken	Quadriceps	4	1x	10	10	10
Been opzwaaien naar achteren	Core - Achterwerk		Bilspieren	2x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
Knie naar voren-been strekken	Voorkant bovenbeen	Quadriceps	4	2x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
en dan been omhoog daarna opzwaaien	Core - Achterwerk		Bilspieren	1x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
knie recht omhoog naar elleboog		knieheffers	Iliopsoas/rectus femu	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
knie diagonaal naar elleboog		Buikspieren	schuine Buiksp.	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
(zittend) lichaam schuin naar achter	(planken) Middel/Core	Buikspieren	rechte Buiksp.	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
(liggend op buik) opkomen voor & achter	Rug	rugspieren					
Tegen de muur staan - druk (bolle) onderrug tegen de muur		buikspieren	rechte Buiksp.	3x	5 seconden	10 seconden	15seconden
Been zijwaards naar buiten L/R	Been	Abductoren	Ab & Ad	3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
Been zijwaards naar binnen L/R	Been	Adductoren		3x	03-05-07	06-10-12	15-20-25
Zijwaards verplaatsen in de loop			Ab & Ad				
Keten oefening(en)							
Lunges	Bovenbenen + bil	Hamstrings + Quadriceps + Gluteus		3x	02-03-04	04-05-06	06-07-08
Squat	Bovenbenen + kuiten	Hamstrings + Quadriceps + Soleus +		3x	02-03-04	04-05-06	06-07-08
Wat is het verschil tussen een open/gesloten keten oef.?		gastrocnemius	Opzoeken internet:	techniek	& Variaties	**Google: keten oefening**	
Muurtje van 20 cm /30 cm hoog							
Een been opstappen - drie kleine passen - andere been afstappen (landing) drie kleine stappen - weer omhoog …etc….etc.							
Dan terug en andere been gebruiken.							
Muurtje hoge stoeprand van 20 cm hoog							
Op de rand lopen en een been actief over de bodem van de goot slepen van achter naar voor.							
Dan terug en andere been gebruiken.							

Spierversterkende Oefeningen bij Wandel Bootcamp

Oefening	Lichaamsdeel	Spiergroep	Spier(en)	Serie van ..	Aantal begin	gevorderd	ver gevorderd
Trappetjes		**Variatie**					
Met 2 voeten/benen afzetten - Tree voor tree		Met 1 voet/been afzetten - Tree voor tree (hinkelen)					
Met 2 voeten/benen afzetten - Tree overslaan		te moeilijk ?	Begeleiden vasthouden arm.				
te Moeilijk ?	Voorbereiding hinkelen op vlakke ondergrond						
Hellingbaan/dijkopgang -omhoog	snelle korte passen omhoog in de hoogste versnelling tot boven aan toe						
Hellingbaan/dijkopgang -omhoog	langere doorverende passen omlaag						
Lantarenpaalloop-van Paal naar Paal	korte snelle powerwalk	passen afgewisseld met grote passen en met grote armzwaaien					
							1-4-2019