

Tweehoofdige bovenarmspier (musculus biceps brachii)

Materiaal:

3 Halters of 3 flessen water

1 Bank, krukje of stoel

Oefening:



Doel: Snelkracht

Snelkracht	2 series (2 tot 6)	12x herhalingen (12 tot 15x)	4 min. rust (3 tot 4 min.)	60 tot 70% van max. kracht	Snel	48 uur Volgende training
-------------------	------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------	---

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Alleen in de elleboog bewegen

Let op juist tempo van de oefening. Snel buigen en rustig strekken.

Probeer tot maximaal 12 tot 15 herhalingen te komen en pas anders het gewicht aan.

Buikspieren

Materiaal:

1 matje

1 basketbal

1 extra gewicht



Oefening 1



Foto: iStockphoto.com © angelhell

Oefening 2



Oefening 3

Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
--	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	-------------	---------------

Achterdijbeenspieren (Hamstrings)

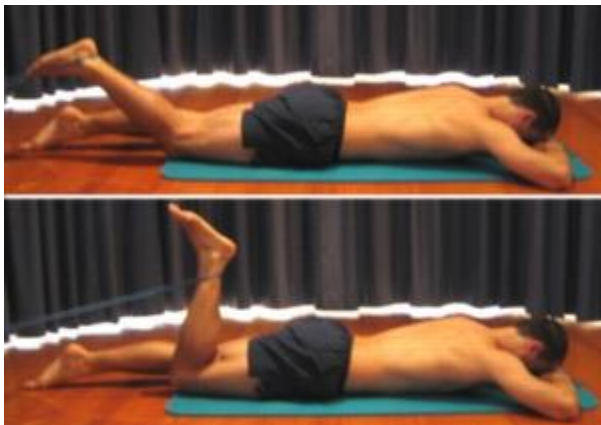
Materiaal:

1 matje

2 Therabands

Bevestiging laag aan de muur, bank of bok

Oefening:



Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
-------------------------------------	----------------	---------------------	--------------------------	------------	------	--------

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Let op juist tempo van de oefening. Snel buigen en rustig strekken.

Kuitspieren

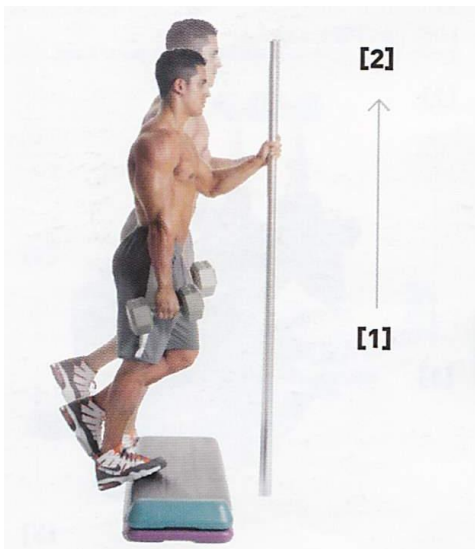
Materiaal:

1 bank

Gewichtjes (bijvoorbeeld halters of flessen water)

Bevestiging laag aan de muur, bank of bok

Oefening:



Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
--	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	-------------	---------------

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Let op juist tempo van de oefening. Snel omhoog en rustig zakken.

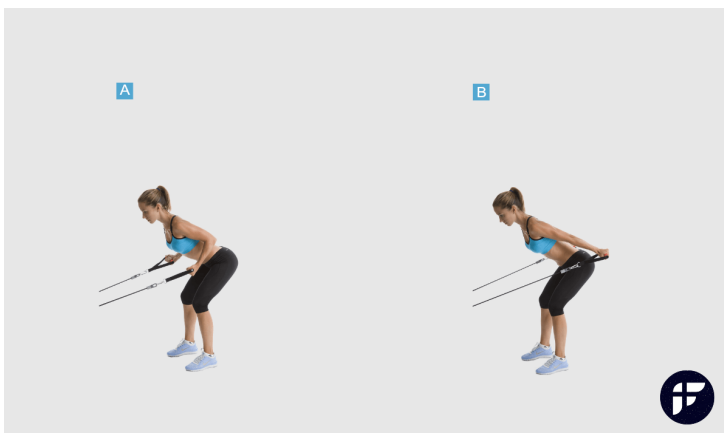
Driehoofdige armstrekker (musculus triceps brachii)

Materiaal:

4 Therabands

Bevestiging laag aan de muur, bank of bok

Oefening:



Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
--	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	-------------	---------------

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Alleen in de elleboog bewegen en niet in de schouder

Let op juist tempo van de oefening. Snel strekken en rustig buigen.

Probeer tot maximaal 15 tot 30 herhalingen te komen en pas anders het gewicht aan.

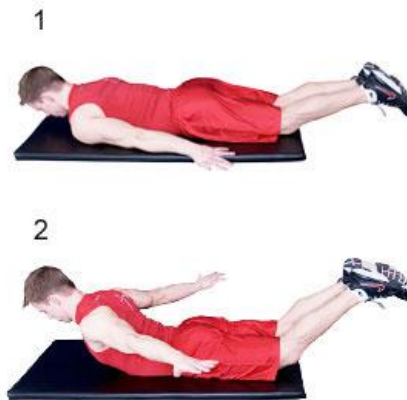
Rugspieren

Materiaal:

1 matje

Fysio bal

Oefening:



Oefening 1



Oefening 2

Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
-------------------------------------	----------------	---------------------	--------------------------	------------	------	--------

Vierhoofdige dijspier (Musculus quadriceps femoris)

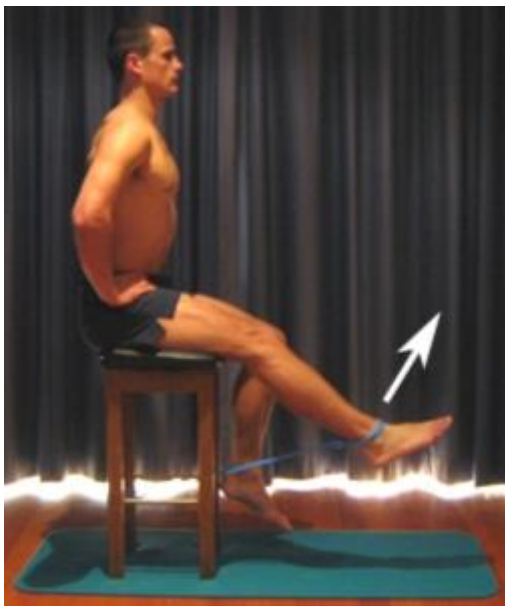
Materiaal:

Krukje of kastdelen

2 Therabands

1 gewicht (zakje dat je om een been kan binden)

Oefening:



Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
-------------------------------------	----------------	---------------------	--------------------------	------------	------	--------

Tweehoofdige bovenarmspier (musculus biceps brachii)

Materiaal:

2 Therabands

Oefening:



Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
-------------------------------------	----------------	---------------------	--------------------------	------------	------	--------

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Alleen in de elleboog bewegen

Let op juist tempo van de oefening. Snel buigen en rustig strekken.

Probeer tot maximaal 15 tot 30 herhalingen te komen en pas anders het gewicht aan.

Vierhoofdige dijspier (Musculus quadriceps femoris)

Materiaal:

3 gewichten van licht naar zwaar

Oefening:



Doel: Snelkracht

Snelkracht	2 series (2 tot 6)	12x herhalingen (12 tot 15x)	4 min. rust (3 tot 4 min.)	60 tot 70% van max. kracht	Snel	48 uur Volgende training
-------------------	------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------	---

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Rug recht houden en bovenbenen tot horizontaal.

Let op juist tempo van de oefening. Snel omhoog en rustig zakken.

Probeer tot maximaal 12 tot 15 herhalingen te komen en pas anders het gewicht aan.

Driehoofdige armstrekker (musculus triceps brachii)

Materiaal:

1 bank of krukje

3 gewichten van licht naar zwaar

Oefening:



Doel: Snelkracht

Snelkracht	2 series (2 tot 6)	12x herhalingen (12 tot 15x)	4 min. rust (3 tot 4 min.)	60 tot 70% van max. kracht	Snel	48 uur Volgende training
-------------------	------------------------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------	---

Aandachtspunten begeleider:

Oefening stoppen bij muscle failure (pijn, energie is op, gaat compenseren)

Let op juist tempo van de oefening. Snel strekken en rustig buigen.

Probeer tot maximaal 12 tot 15 herhalingen te komen en pas anders het gewicht aan.

Buikspieren

Materiaal:

1 matje

1 basketbal

1 extra gewicht



Oefening 1



Foto: iStockphoto.com © angelhell

Oefening 2



Oefening 3

Doel: Krachtuithoudingsvermogen

Kracht- uithoudings- vermogen	3 (2 tot 6)	20x (15 tot 30x)	2 min. (1 tot 3 min.)	40 tot 60%	Snel	24 uur
--	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------	-------------	---------------

