

Bewegingsprogramma: Conditie

Als u zich fitter wil voelen en uw conditie naar een hoger niveau wil tillen, is dit het juiste bewegingsprogramma voor u! Naast het trainen van uw uithoudingsvermogen, is er ook een aantal oefeningen om de spierconditie te verbeteren opgenomen.

Volg dit schema twee keer per week.

Doel van de training

Conditie en uithoudingsvermogen vergroten en de spierconditie van grote spiergroepen verbeteren.

Instellen apparatuur

Niveau sporter	Niveau apparatuur	Programma paal
- Absolute beginners	niveau -2	programma 1 (2x)
- Beginners	niveau -1	programma 1 (2x)
- Gemiddeld	niveau 0	programma 2 (2x)
- Gevorderden	niveau 1	programma 3 (3x)
- Experts	niveau 2	programma 4 (3x)

Alle apparaten zijn in te stellen middels een draaiwielletje bij de veer (doorgaans onderaan het apparaat).

Werking apparatuur Easyline

Alle fitnessapparatuur werkt twee kanten op. Zo traint u op één apparaat dus twee spiergroepen. Daarnaast maken explosieve bewegingen de training zwaarder. Hoe explosiever u de oefening uitvoert, hoe zwaarder deze wordt.

Meer resultaat behalen?

Wilt u graag meer uitdaging hebben waardoor u een beter resultaat bereikt? Vraag de fitnesscoach van Molehoek Fit! voor een persoonlijk trainingsschema. Hij bekijkt samen met u hoe uw training effectiever kan worden ingericht met eventueel andere oefeningen die voor meer resultaat zorgen.

Trainingschema

Warming up – crosstrainer



Start de hometrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 3 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 75 te behouden.

Burpees



Ga liggen in de plank-houding (op tenen en handen).

Spring met uw voeten naar uw handen toe.

Spring omhoog.

Zet uw handen terug op de grond.

Spring met uw voeten weer naar achteren tot in de plank-houding.

Series: 2 sets van 10 herhalingen

Squats



Ga op de plaat op de grond staan met uw rug tegen de rugsteun.

Zet uw handen op de handgrepen, zak door uw benen en ga vervolgens weer rechtop staan.

Series: 3 sets van 10 herhalingen

Push ups



Ga liggen in de plank-houding (op tenen en handen).

Plaats uw handen op schouderbreedte, zak door uw armen heen en duw u weer omhoog.

Let erop dat uw rug recht blijft gedurende de oefening.

Om deze oefening makkelijker te maken, kunt u op uw knieën zitten in plaats van uw tenen.

Series: 10 herhalingen

Jump Rope



Pak een springtouw en neem de handvatten in uw hand. Begin met het touw achter u en zwaai deze over uw hoofd heen. Als het touw voor uw voeten ligt, springt u er overheen.

Herhaal het bovenstaande zo vaak mogelijk in één minuut.

Series: 3 sets van 1 minuut

Planking



Ga in de plank-houding staan op uw onderarmen en tenen. Zorg ervoor dat uw ellebogen direct onder uw schouders zitten.

Zorg ervoor dat uw rug recht blijft gedurende de oefening.

Series: 3 sets van 15-30 seconden

Step up



Pak een step en zet deze voor u neer. Stap met uw rechtervoet op de step, plaats uw linkervoet ernaast en stap weer van de step af (linkervoet, rechtervoet).

Series: 4 sets van 30 seconden

2 sets van 30 seconden (rechtervoet eerst)

2 sets van 30 seconden (linkervoet eerst)

Bulgarian split squat



Pak een step en zet deze achter u neer. Stap met uw rechtervoet op de step (op de voorkant van de tenen), plaats uw linkervoet ongeveer een meter voor de step.

Buig door uw linkerbeen en strek deze weer.

Series: 4 sets van 30 seconden

2 sets van 30 seconden (rechtervoet eerst)

2 sets van 30 seconden (linkervoet eerst)

High intensity interval training



Kies een cardioapparaat waar u graag op wil trainen.

Stel een niveau naar wens in (zorg ervoor dat u wordt uitgedaagd op dit niveau). Begin 2 minuten met het uitvoeren van de oefening op een rustig tempo, maar waardoor uw hartslag wel wordt verhoogd.

Na 2 minuten start u met 1 minuut op een zo hoog mogelijk tempo. Het verhogen van het niveau is niet nodig.

Series: 15 minuten (5 pieken)

Cooling down



De cardio workout heeft u zojuist op het roeiapparaat gedaan. Door de intensiteit te verlagen, kunt u hier direct uw cooling down op doen.

Series: 5 minuten