

# FIT FUNDAMENTALS TRAININGSPLAN



Hoe meer je beweegt, hoe beter je gezondheid, en hoe energiek en gelukkiger jij je zal voelen. Meer bewegen betekent niet per se dat je de hele week moet buffelen in de gym. Het gaat om de juiste hoeveelheid, op de juiste intensiteit en het juiste moment.

## BEPAAAL JOUW EFFECTIEVE DOSIS

Gebruik onderstaande sleutelprincipes om jouw effectieve dosis te bepalen:



### MIX IT UP

Zorg voor een mix van krachttraining, cardio (intervals) en actief herstel (wandelen, zwemmen, yoga, meditatie).



### BOUW OP NAAR 5 UUR PER WEEK

Hoe vaak je wat doet is afhankelijk van de tijd die je per week aan beweging kunt besteden. Maar wil je er maximaal de vruchten van plukken werk dan langzaam naar een totaal van 5 uur per week.



### WORK HARD, PLAY HARD

Zorg voor een goede balans tussen de verschillende onderdelen. Werk het ene moment hard en relax en herstel op andere momenten. Geef je lichaam de tijd om weer op te laden na een intensieve(re) training.



### STREEF NAAR PROGRESSIEVE OVERLOAD

Blijf jezelf uitdagen tijdens je kracht- en cardio trainingen. Houd bij wat je doet en probeer het iedere volgende keer een beetje beter te doen.



### START NU

Wat je ook doet, het belangrijkste is dat je start. Kom van de bank, kies iets wat je leuk vindt en waarmee je direct aan de slag kunt gaan.

## TAKE IT EASY

Voelt bovenstaand advies als een (te) grote stap? Bouw het langzaam op, zorg dat je plezier hebt in wat je doet en luister naar je lichaam.

## FIT FUNDAMENTALS TRAININGSPLAN

Om je op weg te helpen vind je onderstaand een **trainingsplan** waarmee je direct aan de slag kunt.

## KALENDER

<b>WEEK 1</b>	MA Kracht- training	DI Actief herstel	WO Kracht- training	DO Actief herstel	VR Kracht- training	ZA Actief herstel	ZO Rust
<b>WEEK 2</b>	MA Kracht- training	DI Actief herstel	WO Kracht- training	DO Actief herstel	VR Kracht- training	ZA Actief herstel	ZO Rust
<b>WEEK 3</b>	MA Kracht- training	DI Actief herstel	WO Kracht- training	DO Actief herstel	VR Kracht- training	ZA Intervals	ZO Rust
<b>WEEK 4</b>	MA Kracht- training	DI Actief herstel	WO Kracht- training	DO Actief herstel	VR Kracht- training	ZA Intervals	ZO Rust

## WARM UP

Doe voorafgaand aan elke training (kracht en interval) de volgende oefeningen als warm up.

### WORLDS GREATEST STRETCH



Doe 6 herhalingen per kant door eerst je handen en voeten op de grond te plaatsen. Plaats daarna je rechter voet naast je rechter hand op de grond. Roteer vervolgens je bovenlichaam 90 graden, wijs met gestrekte arm naar boven en draai je hoofd in dezelfde richting. Houd dit een paar seconden vast en doe vervolgens hetzelfde maar nu gespiegeld. Doe deze stretch 6 keer per kant dus 12 keer in totaal.

### PLANK

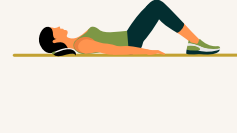
Plaats je voeten en ellebogen op de grond en houd de rest van je lichaam zo recht als een plank. De voeten en ellebogen zijn de enige delen van het lichaam die de grond raken.

PROBEER JE LICHAAM ZO RECHT MOGELIJK TE HOUDEN, dus geen brug (bolle rug) of doorgezakte rug. Als dit te zwaar is kan je ook een hoge plank doen door in plaats van je ellebogen je handen met licht gebogen armen op de grond te plaatsen.



### GLUTE BRIDGE

Ga liggen op de grond met je knieën gebogen en je armen naast je lichaam op de grond.



Beweeg vervolgens met een krachtige beweging je bekken omhoog en laat deze vervolgens langzaam weer zakken.

Herhaal dit 15 keer.

### BALL SLAMS

Neem een medicijnbal en plaats deze voor je op de grond. Plaats je voeten op schouderbreedte en zak door je knieën met een rechte rug om de bal op te pakken. Maak hierbij een volledige squat. Pak de bal en sta op dezelfde manier weer op. Maak je daarna zo lang mogelijk en til de bal boven je hoofd op. Smijt deze vervolgens met al je kracht weer terug op de grond.



12 HERHALINGEN

30-60 SECONDEN

15 HERHALINGEN

5-10 HERHALINGEN

LET OP: HOUD JE RUG ALTIJD RECHT TIJDENS DE OEFENINGEN!

## KRACHTTRAINING (FULL BODY CIRCUIT)

1. Doe alle oefeningen direct achter elkaar (circuit).
2. Doe van elke oefening 12 herhalingen (of 12 herhalingen per kant).
3. Rust niet tussen de oefeningen
4. Rust 1-2 minuten nadat je alle oefeningen een keer hebt gedaan.
5. Doe in totaal zo'n 3-5 circuits. Start met 3 en bouw het op naar 5.



### DUMBBELL GOBLET SQUAT

#### COACH TIPS:

1. Voeten op heupbreedte
2. Buikspieren aangespannen en ribben omlaag
3. Rechte rug
4. Zak tot je heupen parallel zijn aan de grond
5. Druk je hakken 'door' de grond om omhoog te komen

### 1 ARM DUMBBELL ROW

#### COACH TIPS:

1. Rechte rug
2. Beweeg schouderblad naar achter
3. Trek gewicht vanuit je elleboog omhoog
4. Eindig met bovenarm in één lijn met je lichaam



### PUSH UP

#### COACH TIPS:

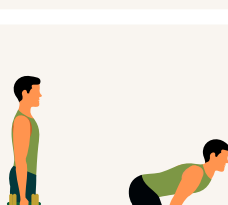
1. Handen net buiten schouderbreedte
2. Lichaam in rechte lijn (van hoofd tot hakken)
3. Buik- en bilspieren aangespannen
4. Zak met je borst tot net boven de grond
5. Hou je ellebogen in een hoek van 45 graden tov je lichaam en duw jezelf weer omhoog

Is dit te moeilijk? Zet je handen dan op een iets hoger gelegen voorwerp zoals een bankje en doe dezelfde beweging.

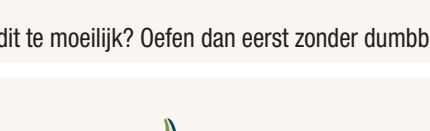
### DUMBBELL ROMANIAN DEADLIFT

#### COACH TIPS:

1. Voeten op heupbreedte
2. Knieën licht gebogen (niet op slot)
3. Buikspieren aangespannen
4. Duw je heupen naar achteren (alsof je een open deur dicht duwt) tot je een stretch in je hamstrings voelt
5. Strek je heup en knijp je bilspieren samen



Is dit te moeilijk? Oefen dan eerst zonder dumbbells.



### DEAD BUG

#### COACH TIPS:

1. Buikspieren aangespannen en ribben omlaag
2. Onderrug in contact met vloer
3. Strek je rechterarm tegelijk met je linkerbeen
4. Wissel af met je andere arm en been

### DUMBBELL REVERSE LUNGE

#### COACH TIPS:

1. Voeten op heupbreedte
2. Buikspieren aangespannen en ribben omlaag
3. Rechte rug
4. Stap achterwaarts en zak met je knie tot net boven de grond
5. Druk de hak van je voorste been 'door' de grond om omhoog te komen



### ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

1. Focus op een goede techniek. Beweeg in gecontroleerd tempo. Start met een licht(er) gewicht en verhoog dit alleen als je uitvoering goed blijft.
2. Blijf ademen. Adem uit wanneer je de meeste kracht levert. Bijvoorbeeld bij de opwaartse beweging van een squat.
3. Blijf jezelf uitdagen. Is het te makkelijk? Verhoog dan de intensiteit (meer gewicht, extra herhaling/ set, minder rust)

## ACTIEF HERSTEL

Help je lichaam herstellen door op een lage intensiteit te bewegen. Dit bevordert de doorbloeding van je spieren en vermindert spierpijn en stijfheid.



Kies een activiteit met een lage intensiteit en doe dit 30-60 minuten. Denk aan:

- wandelen • joggen • fietsen • yoga • meditatie
- zwemmen • stretchen

## INTERVALS

Bij intervaltraining wissel je een periode van inspanning op hoge intensiteit af met een periode van inspanning op lage intensiteit.

Kies een activiteit met een lage impact zoals:

- fietsen • hardlopen • zwemmen • roeien



Wissel intervals van 15 sec op hoge intensiteit (zo hard mogelijk) af met 45 sec lage intensiteit (rustig tempo).

Sprint bijvoorbeeld 15 sec op een fiets en wissel dat af met 45 sec langzaam trappen. Houd hierbij het volgende schema aan om de oefening door de weken heen goed op te bouwen en sterker te worden.

<b>WEEK 1</b>	<b>WEEK 2</b>	<b>WEEK 3</b>	<b>WEEK 4</b>
15 minuten	20 minuten	25 minuten	30 minuten



WWW.EKOPURA.COM