

Voorbeeld trainingsschema fitness

Dag 1: Kracht en stabiliteit (lower body focus)

Warming-up (10 minuten):

- Dynamische stretches (been zwaaien, knieheffen)
- Lichte cardio (joggen op je plaats, jumping jacks)

Krachttraining (Onderlichaam):

- Bodyweight squats: 3 sets x 12-15 herhalingen
- Lunges: 3 sets x 12 herhalingen per been
- Glute bridges: 3 sets x 15 herhalingen
- Wall sit: 3 sets x 30 seconden

Stabilisatie-oefeningen:

- Planken: 3 sets x 30 seconden
- Zijwaartse plank (beide zijden): 3 sets x 20 seconden

Cooling-down (10 minuten):

- Statische stretches voor de benen en heupen

Dag 2: Cardio en core training

Warming-up (10 minuten):

- Jump rope of joggen op je plaats

Cardiovascular Exercise:

- High-Intensity Interval Training (HIIT) - bijvoorbeeld 30 seconden intensieve oefening (bijv. burpees, mountain climbers) gevolgd door 30 seconden rust. Herhaal gedurende 15-20 minuten.

Core Training:

- Bicycle crunches: 3 sets x 20 herhalingen
- Russian twists: 3 sets x 15 herhalingen per kant
- Plank variaties: vooruit, zijwaarts en achterwaarts, elk 3 sets x 30 seconden

Cooling-down (10 minuten):

- Stretching voor de buikspieren en de rug

Dag 3: Kracht en stabiliteit (upper body focus)

Warming-up (10 minuten):

- Arm cirkels, schouder rolls
- Lichte cardio (jumping jacks, arm swings)
-

Krachttraining (Bovenlichaam):

- Push-ups: 3 sets x 10-12 herhalingen
- Dumbbell rows: 3 sets x 12 herhalingen per arm
- Dumbbell shoulder press: 3 sets x 12 herhalingen
- Tricep dips: 3 sets x 15 herhalingen

Stabilisatie-oefeningen:

- Planken met shoulder tap: 3 sets x 15 herhalingen
- Stability ball dumbbell press: 3 sets x 12 herhalingen

Cooling-down (10 minuten):

- Statische stretches voor armen, schouders en bovenrug