

Trainingsplan

Leefstijlcheck "De Actieve Sporter" 2025

Doel	Prestatie verbeteren		
Startdatum	Tijd	Einddatum	
Aanwijzingen			



De Driehoek
sport- en leefstijlcentrum

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Hamstring stretch gestrekt been, rechts	Hamstrings				
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Notitie	Coach notitie: Links 3x 20 seconden - rechts 3x 20 seconden. Notitie: Links 3x 20 seconden - rechts 3x 20 seconden.			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Gluteus stretch geforceerd, links	Abductor				
	Set 1	20 s			
	Set 2	20 s			
	Set 3	20 s			
	Notitie	Coach notitie: links 3x 20 seconden - rechts 3x 20 seconden. Notitie: links 3x 20 seconden - rechts 3x 20 seconden.			

3. Hip bridge	Bilspieren				
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Notitie	Coach notitie: Moeilijker maken: - op de hakken leunen - uitvoeren met 1 been gestrekt - voeten op een verhoging (stoel). Notitie: Moeilijker maken: - op de hakken leunen - uitvoeren met 1 been gestrekt - voeten op een verhoging (stoel).			

4. Stiff leg deadlift - KB	Hamstrings, Bilspieren, Onderrug				
	Set 1	12 x			
	Set 2	12 x			
	Set 3	12 x			
	Notitie	Coach notitie: - focus op rechte rug - goed recht op komen en bilspieren aanspannen - gebruik thuis een zwaar voorwerp / gewicht. Notitie: - focus op rechte rug - goed recht op komen en bilspieren aanspannen - gebruik thuis een zwaar voorwerp / gewicht.			

5. Lopen balance beam	Hele lichaam				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Notitie				

6. Lopen balance beam	Hele lichaam				
	Set 1	30 s			
	Set 2	30 s			
	Set 3	30 s			
	Notitie	Coach notitie: - hak tegen de teen, in balans staan. - lichaam heen en weer draaien - moeilijker maken: over de schouder heen kijken of de ogen dicht.. Notitie: - hak tegen de teen, in balans staan. - lichaam heen en weer draaien - moeilijker maken: over de schouder heen kijken of de ogen dicht..			