

Of je nu CrossFit, loopt, fietst, watersport, of ...

... geen zin hebt om veel tijd te besteden aan bewegen

– dit is een programma dat iedereen STERK en LENIG maakt!

Het programma is dusdanig opgebouwd dat je *full body* aan bod komt, met name:

- MIDDENSECTIE/CORE, (3 oefeningen)
- BENEN (1) en
- BOVENLICHAAM (3)

Wees niet boos over het resultaat dat uitblijft, maar over het weinige oefenen en werk dat je er... [Klik om te Tweeten](#)

PREPARE YOUR BODY

Kracht is niet het enige aspect, het lichaam moet tijd krijgen om aan te passen.

De complexiteit van deze progressie is voor sommigen eenvoudig, maar geleidelijk wordt er meer van je motoriek gevraagd.

Volwassen sporters beginnen best eenvoudig omdat hun lichaam meestal problemen heeft met flexibiliteit.

Mobiliteit betekent kracht en flexibiliteit in elk gewricht van je lichaam!

Vandaar de combinatie-keuze van oefeningen.

Elk krachtaspect wordt aan een flexibiliteit oefening gekoppeld, waarbij de flex als herstelperiode dient voor het kracht component.

OEFENINGEN IN BEELD

Hieronder heb ik een knop met één druk hierop kan je een **pdf-versie voor je ophalen**, waardoor je een beter overzicht krijgt met links die **klikbaar** zijn.

Spring onmiddellijk naar '[Download de video's en Flex oefeningen](#)'!

CORE

Gebogen schelp - meesterschap: 5x60 sec vasthouden



mastery 60s			
STAP1	3x12s	STAP6	5x36s
STAP2	5x12s	STAP7	4x48s
STAP3	3x24s	STAP8	4x60s
STAP4	4x24s	STAP9	5x60s
STAP5	4x36s		

5 herh: 'Kat-Koe'



Half knipmes - meesterschap: 5x15 herhalingen



mastery 15r			
STAP1	3x3r	STAP6	5x9r
STAP2	5x3r	STAP7	4x12r
STAP3	3x6r	STAP8	4x15r
STAP4	4x6r	STAP9	5x15r
STAP5	4x9r		

5 herh I&r: 'Windmolen'



Russische twist - meesterschap: 5x30 herhalingen



mastery 30r			
STAP1	3x6r	STAP6	5x18r
STAP2	5x6r	STAP7	4x24r
STAP3	3x12r	STAP8	4x30r
STAP4	4x12r	STAP9	5x30r
STAP5	4x18r		

5 cirkels l&r: 'Shakira'-stretch



BENEN

Vloer squat - Meesterschap: 5x15 herhalingen



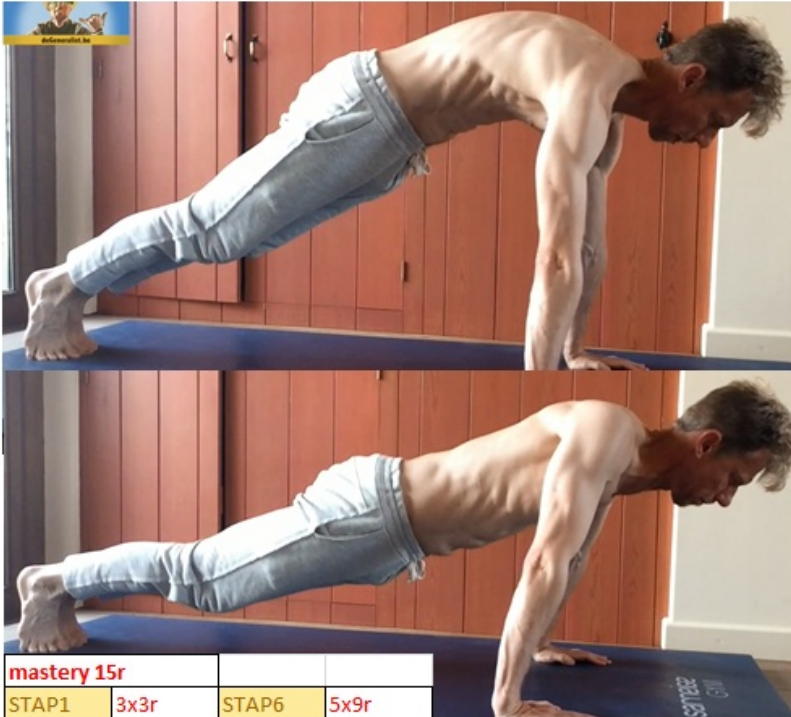
10 herh: Skiërs



mastery 15r			
STAP1	3x3r	STAP6	5x9r
STAP2	5x3r	STAP7	4x12r
STAP3	3x6r	STAP8	4x15r
STAP4	4x6r	STAP9	5x15r
STAP5	4x9r		

BOVENLICHAAM

Meesterschap: 5x15 herhalingen



mastery 15r			
STAP1	3x3r	STAP6	5x9r
STAP2	5x3r	STAP7	4x12r
STAP3	3x6r	STAP8	4x15r
STAP4	4x6r	STAP9	5x15r
STAP5	4x9r		

10 herh: 'heupdraaien'

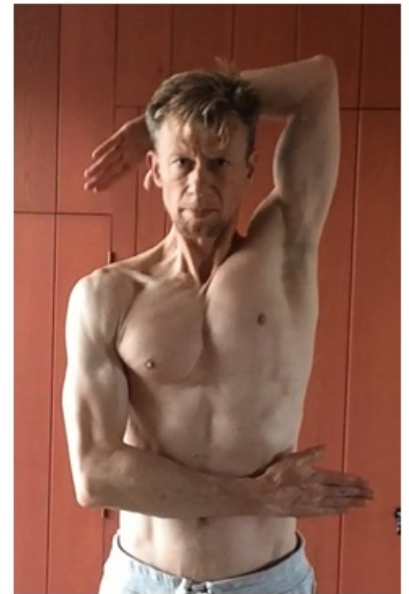


Push up - meesterschap: 5x15 herhalingen



mastery 15r			
STAP1	3x3r	STAP6	5x9r
STAP2	5x3r	STAP7	4x12r
STAP3	3x6r	STAP8	4x15r
STAP4	4x6r	STAP9	5x15r
STAP5	4x9r		

20 herh: 'SS'-stretch



Ring Roeien - meesterschap: 5x15 herhalingen



mastery 15r			
STAP1	3x3r	STAP6	5x9r
STAP2	5x3r	STAP7	4x12r
STAP3	3x6r	STAP8	4x15r
STAP4	4x6r	STAP9	5x15r
STAP5	4x9r		

30 sec l&r: lat stretch



TRAIN VERSTANDIG MET VARIATIE

Rust en herstel dagen zijn afhankelijk van persoon tot persoon. Ben je gevoelig voor blessures of ontstekingen, of juist niet:

- 3 dagen trainen = veel herstel (beste optie voor iemand die het wil combineren met uithouding of cardio sport)
- 4 dagen trainen = medium herstel
- 5 dagen trainen = weinig herstel (ideale optie voor iemand die zich wil voorbereiden op CrossFit)

VARIATIES week schema's

Mijn 9 voorbeelden voor jou – no excuses!

Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
SCHELP/ KNIPMES/ TWIST		VLOER SQ		SCAP P-UP/ PUSH UP/ RING ROEIEN		
SCHELP	BENEN	SCAP P-U	KNIPMES	PUSH UP	RUS TWIST	RINGEN
SCHELP/ KNIPMES/ TWIST	BENEN	SCAP P-UP/ PUSH UP/ RING ROEIEN		SCHELP/ KNIPMES/ TWIST	BENEN	SCAP P-UP/ PUSH UP/ RING ROEIEN
SCHELP/ KNIPMES/ TWIST		VLOER SQ		SCAP P-UP/ PUSH UP/ RING ROEIEN		SCHELP/ KNIPMES/ TWIST
SCHELP/ KNIPMES/ TWIST		VLOER SQ		SCAP P-UP/ PUSH UP/ RING ROEIEN		VLOER SQ
	SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN		KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ		SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	
	SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ		SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ	
	SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ	SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ	SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN	
SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN/ KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ			SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN/ KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ		SCHELP/ SCAP/ PUSH UP/ RINGEN/ KNIPMES/ RUSSISCH TWIST/ VLOER SQ	

P.S.

1. In de raster bij afbeeldingen zie je '**Stappen**', dit kunnen periodes zijn zoals weken, maar hoeft niet noodzakelijk.
JIJ voelt wanneer je klaar bent voor een 'volgende stap', en jij deelt je weken zoals je zelf wil – **Luister naar je lichaam!**
2. Lijn 2, met één oefeningen combo per dag, zou een perfecte zijn om als '**Micro Beweging**' te doen.
Ik ben fan van zo'n bewegingen, het kost weinig tijd, je zweet niet EN je beweegt 😊
Bijvoorbeeld:
Het is woensdag en je beslist op voorhand om elk uur 'stap 3' (6 herhalingen) van KNIPMES en 5 herhalingen WINDMOLEN uit te voeren!

DONWLOAD DE VIDEO & FLEX OEFENING

- [Gebogen 'schelp'](#)
 - [Half 'knipmes'](#)
 - [Russische 'twist'](#)
 - [Vloer squat](#)
 - [Scapulier push-up](#)
 - [Push-up](#)
 - [Ring roeien](#)
-

BRON

[Gymnastic Bodies](#) – Ik volg reeds 3 jaar online gymnastiek training a.h.v. Coach Sommer's succesvolle methode.