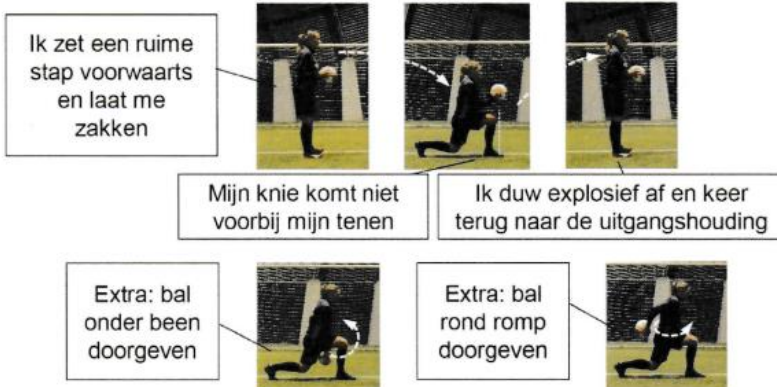


GET FIT 2 FOOTBALL

Kracht – Onderste ledematen

Lunge

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 2 tellen houden
- 3 reeksen

Walking lunge met koppen

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen

Lunge met wisselsprong

Niveau 1 **23**




✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

✓ Mijn knieën bewegen niet naar binnen (x-benen) of buiten (o-benen)

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Knee up to overhead lunge


Benen

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	10 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Losschudden na elke set.						

Stap voorwaarts. Hef je knie omhoog. Pak het been onder de knie. Streck het standbeen volledig. Trek je knie naar de borst. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Streck je armen naar boven uit.

Split squat, right


Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Gebruik extra weerstand voor progressieve Overload zoals flessen en of boodschappen tassen gevuld .						



Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Achterste knie richting de grond. Hef je armen.

Split squat, left



Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Gebruik extra weerstand voor progressieve Overload zoals flessen en of boodschappen tassen gevuld .						



Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

Push-up		Borst - Triceps						
 	Set 1	8 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Hip bridge		Bilspieren - Quadriceps, Onderrug						
 	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Russian twist		Schuine buikspieren, All Abs						
 	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie							

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je romp van links naar rechts.

Nordic hamstring

Niveau 1 **23**



Ik start in knieënsteun met de knieën in een hoek van 90°, mijn armen gekruist over de schouders

Terwijl mijn partner mijn onderbenen fixeert, laat ik mijn romp als een plank traag naar voor vallen. Mijn schouders-heupen-knieën blijven zoveel mogelijk op één lijn

Ik vang het gewicht van mijn romp op door mijn handen tijdig op de grond te plaatsen

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik span mijn rug- en buikspieren constant aan

- **10 herhalingen**
- **3 reeksen**