




Trainingsplan



Fuse workout Corona - 1



Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1 Einddatum
Aanwijzingen	Doe alle 10 de oefeningen achter elkaar en na deze 10 oefeningen heb je 2 minuten rust. Werk bij iedere oefening 45 sec. en rust 15 sec. tussen de oefeningen. Maak 3 rondes totaal Zet hem op!







 Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Prisoner squat	Quadriceps				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Mountain climber	Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Full body back extension liggend	Onderrug, Bilspieren				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Hip bridge	Bilspieren				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Spreidsprongen, interval	Cardiovasculair Systeem				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Lunge, alternated	Quadriceps				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Plank time	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Lateral lunge, alternated	Quadriceps				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Lying leg raise	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Tripping hakken bil, interval	Hamstrings				
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
1 