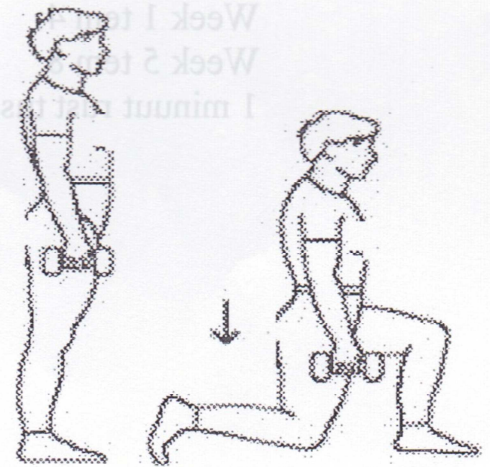


### 7 Lunches

- *Doel:*  
Versterken beenspieren en verbeteren evenwicht.
- *Startpositie:*  
Voeten naast elkaar op heupbreedte. Voetpunten wijzen naar voor. Armen langst het lichaam.
- *Actie:*  
Grote stap voorwaarts. Buig door je knieën tot 90°. Je voorste voet wijst recht vooruit en je achterste voet staat met de tip op de grond in dezelfde richting. Rug is recht. Hou deze positie even vol en duw dan terug op naar de start positie.

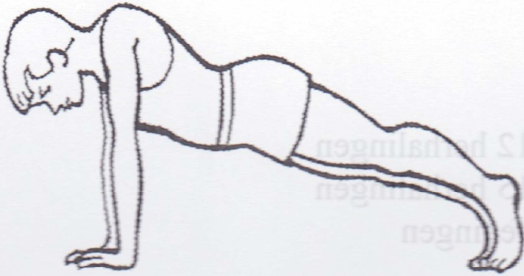



De halters zijn niet echt nodig we raden we aan tijdens het uitvoeren een heuprotatie te doen zie link:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yz9-z090VQY>

### 8 Push Ups (Triceps variatie)

- **Doel:**  
Versterken van de schouder-, borst- en armspieren. Voornamelijk triceps.
- **Startpositie:**  
Pomphouding, armen op schouderbreedte of smaller en kijk voor je uit. Denk aan de plank, één rechte lijn door buik- en bilspieren op te spannen.
- **Actie:**  
Buig door je ellebogen. Ellebogen wijzen naar achter en de armen zijn tegen je lichaam. Blijf die spanning in de buik- en bilspieren aanhouden. Duw je daarna terug op tot startpositie.
- **Tips:**  
Bij het opduwen, nooit volledig je armen strekken. Altijd een lichte buiging aanhouden.

- **Herhalingen:**  
Week 1 tem 4: 3 x 12 herhalingen  
Week 5 tem 8: 3 x 15 herhalingen  
1 minuut rust tussen de oefeningen

Mogelijke variatie zie link:

[https://www.youtube.com/watch?v=0326dy\\_-CzM](https://www.youtube.com/watch?v=0326dy_-CzM)

Nog enkele motiverende filmpjes:

Micah Lancaster (I am possible)

<https://www.youtube.com/watch?v=NlEfFI6lqYU>

<https://www.youtube.com/watch?v=aYrmKlAR0g0>

<https://www.youtube.com/watch?v=tAwvAEklXnQ>

### A) Schema met uithouding:

Wat betreft uithouding is het telkens de bedoeling om x aantal minuten op te warmen (gewoon lopen), te laten volgen door een tweetal minuten wandelen waarin je wat dynamische stretching doet. Zie bijgevoegde link ivm dynamische stretching:

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_CpLlkivC](https://www.youtube.com/watch?v=3_CpLlkivC)

Belangrijk is dat je aeroob traint. Nu wat wil dat zeggen dat je op een tempo loopt dat je nog net zonder problemen kan praten. Indien je dit naar hartslagvolume vertaald wil dit zeggen aan maximaal 65 tot 70 % van je maximum. Dwz  $220 - \text{je leeftijd}$  en daar 70 of 65% van. Dus iemand van 20 moet dan  $200 - 20 = 200$  aan 70% is een hartslag van 140. Uiteraard is een hartslagmeter ideaal om dit te meten, andere optie is je hartslag vinden (pols of hals) deze gedurende 15 seconden tellen en dan x 4. Bv: je telt bijvoorbeeld 35 op 15 seconden d.w.z.  $35 \times 4 = 140$ . Ideaal dus.

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1	5 min. lopen 2 min. wandelen 20 min. lopen	Oefeningen	5 min. lopen 2 min. wandelen 25 min lopen	Oefeningen	5 min. lopen 2 min wandelen 25 min lopen	Oefeningen	RUST
2	5 min. lopen 2 min. wandelen 30 min lopen	Oefeningen	2x 15 min interval 2 min wandelen	Oefeningen	5 min lopen 2 min wandelen 30 min lopen	Oefeningen	RUST
3	15 min. lopen 2 min. wandelen 25 min lopen	Oefeningen	2x 20 min lopen 2 min wandelen	Oefeningen	15 min lopen 2 min wandelen 25 min lopen	Oefeningen	RUST
4	10 min lopen 2 min wandelen 30 min lopen	Oefeningen	2x 20 min interval 2 min wandelen	Oefeningen	10 min lopen 2 min wandelen 35 min lopen	Oefeningen	RUST
5	15 min lopen 2 min wandelen 30 min lopen	Oefeningen	2x 20 min lopen 2 min wandelen	Oefeningen	15 min lopen 2 min wandelen 35 min lopen	Oefeningen	RUST
6	10 min lopen 2 min wandelen 35 min lopen	Oefeningen	2x 20 min interval 2 min wandelen	Oefeningen	15 min lopen 2 min wandelen 35 min lopen	Oefeningen	RUST
7	10 min lopen 2 min wandelen 40 min lopen	Oefeningen	2x 20 min lopen 2 min wandelen	Oefeningen	10 min lopen 2 min wandelen 45 min lopen	Oefeningen	RUST
8	10 min lopen 2 min wandelen 40 min lopen	Oefeningen	2x 20 min interval 2 min wandelen	Oefeningen	5 min lopen 2 min wandelen 55 min lopen	Oefeningen	RUST

We raden ook aan om geregeld andere sporten in de vakantieperiode te ondernemen. Zwemmen is ideaal en weinig belastend, squash is goed voor de richting en snelheidsverandering, voetbal voor uithouding en interval, fitness voor basiskracht enz. Voor de echt gemotiveerden, hieronder vind je een link met Goran Dragic, spelverdeler Phoenix Suns. Perfect als voorbereiding. Het kost geen geld, geen gewichten, alleen maar karakter. Ter info na dit gedaan te hebben ging Dragic van 26 minuten per match naar 35 per match en van 11 punten per match naar 20 per match.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ov6Rv302Vwg>

Succes en tot op één van de conditietrainingen of tot in augustus.