




Trainingsplan		Foodilove home workout 1 - 1	
Doel	Shape - afvallen & strak lichaam		
Startdatum	Tijd	3	Einddatum
Aanwijzingen	30 minuten happy & healthy home workout voor het hele lichaam!		





HAPPY & HEALTHY LIFESTYLE


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Marcheren op de plaats	Cardiovasculair Systeem				
	Duur	00:02:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Marcheer lekker warm op de plaats!.			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Worlds greatest stretch arms up	Hamstrings, Borst				
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Scorpion stretch	Onderrug				
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

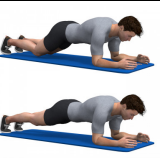
Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Air squat	Bovenbeenspier, Bilspieren				
	Set 1	30 x			
	Set 2	30 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Tempo: 2-1-2-1 De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Lunge, alternated	Bovenbeenspier, Bilspieren				
	Set 1	16 x			
	Set 2	16 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Tempo: 2-1-2-1 De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Mountain climber	Hele lichaam				
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
7. Push-up knees	Borst				
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Tempo 2-1-2-1 De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
8. Hip bridge	Bilspieren				
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Tempo: 2-1-2-0 De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
9. Plank reps	Buik				
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
10. Crunch dubbel	Buik - Rechte buikspieren				
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Tempo: 2-1-2-1 De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..			

11. Superman		Onderrug, Bilspieren			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Notitie	Coach notitie: Tempo: 2-1-2-1; De bedoeling is dat je alle oefeningen 1 set achter elkaar uitvoer met 20 seconden rust. Na de superman heb je 2 min pauze en vervolgens doe je de ronde nog 1 keer..				

12. Cooling down		Hele lichaam			
	Duur	00:04:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				