

Kracht en Conditie Thuis Training.

Deze training is gebaseerd op individuele training zonder partner en beperkte ruimte. Train op blote voeten zodat je ook je voeten traint. Hierdoor train je ook stabiliteit.

Mocht je een aantal benamingen, kreten of uitleg niet begrijpen dan kun je altijd een van de trainers benaderen via WhatsApp of bellen en vragen om uitleg.

Er staan basis, gemiddelde en gevorderde opties. Kies de optie die je zelf goed kunt uitvoeren. Er is geen trainer aanwezig om je te wijzen op de techniek. Mocht je bijvoorbeeld het programma "gemiddeld" hebben gekozen en is bij een set de oefening te moeilijk dan kun je voor die set de oefening uit het programma "basis" pakken. Het zou jammer zijn als je de techniek verkeerd uitvoert en aanleert. Je kunt de technieken opzoeken op het internet of je zelf filmen en het filmpje sturen naar een van de trainers voor feedback.

Daarnaast wordt er een kwantiteit aangegeven. Het aantal trainingen gaat om kracht training niet taekwondo. Train je 1x in de week kies dan 1, train je 2x in de week kies dan 2, train je 3x of vaker in de week kies dan 3. Mocht je dit te weinig vinden en ben je beest kies dan voor optie Beast. Tussen de sets neem je 10 tot 15 seconden rust.

Basis:

Sets en reps	Oefeningen	Aandachtspunten.
1= 5x 10 sec. 2= 7x 15 sec 3= 10x 15 sec Beast= 10x 20 sec	Opdrukstand	Handen onder schouder, houd het lichaam recht (brace) en laat de bovenrug/schouders niet inzakken.
1= 5x 5 sec. 2= 5x 10 sec 3= 10x 10 sec Beast= 10x 15 sec	Op de rug liggen en rug en benen van de grond.	Benen gestrekt
1= 5x 5 sec. 2= 5x 10 sec 3= 10x 10 sec Beast= 10x 15 sec	Op de buik liggen en borst en benen van de grond. Houd de handen bij je hoofd.	Benen gestrekt en handen ook van de grond.
1= 5x 5 2= 5x 8 3= 8x 8 Beast= 10x 12	Squats – 4 tellen naar beneden en 1 tel omhoog.	Zorg dat de knieën naar binnen vallen en voorbij de voeten gaan. Span de buikspieren aan, houd je rug recht en ga met je kont naar achter en naar voren.
1= 5x 5 2= 5x 8 3= 8x 8 Beast= 10x 12	Lunges – 2 tellen naar beneden en 2 tellen omhoog. Voer de aantallen uit met het linker been voor en rechter been voor.	Voorste been is de knie gebogen en boven de voet. Met je achterste voet sta je op je tenen/bal van de voet. Zak met je heup naar beneden en ga met je achterste knie richting de grond.
1= 3x 3 2= 5x 5 3= 8x 8 Beast= 10x 10	Burpee. <ul style="list-style-type: none"> • Handen naar de grond door te hurken. • Streck door middel van een hup de benen gestrekt naar achter in opdrukstand en hup terug naar hurken. • Ga helemaal recht op staan en strek je handen omhoog. 	Span je buikspieren aan en let op dat je de beweging in een vloeiende beweging en volledig uitvoert.

Gemiddeld:

Sets en reps	Oefeningen	Aandachtspunten.
1= 5x 3 2= 5x 5 3= 5x 8 Beast= 8x 8	Opdrukken	Handen onder schouder, houd het lichaam recht en laat de bovenrug/schouders niet inzakken.
1= 5x 10sec. 2= 8x 10 sec 3= 10x 10 sec Beast= 10x 15 sec	Op de rug liggen en rug en benen van de grond. Houd de handen boven op je hoofd. Om en om met de benen op en neer.	Benen gestrekt. Kijk schuin omhoog en trek niet aan je nek.
1= 5x 10sec. 2= 8x 10 sec 3= 10x 10 sec Beast= 10x 15 sec	Op de buik liggen en borst en benen van de grond. Strek de armen naar voren. Beweeg de benen uit elkaar en naar elkaar toe tijdens de oefening.	Benen gestrekt en handen ook van de grond.
1= 5x 5 2= 5x 8 3= 8x 8 Beast= 10x 12	Jump squats. Maak de set in een vloeiende beweging.	In de squat positie zijn de armen voor je en in de gesprongen positie naar beneden gestrekt achter je. Vang je zelf op met gebogen benen en gebruik je knieën en enkels als vering. NIET met gestrekte benen landen.
1= 5x 4 2= 5x 8 3= 8x 8 Beast= 10x 12	Om en om gesprongen lunges. Als links voor is zak je en spring je omhoog, in de lucht wissel je je benen. Maak de set in een vloeiende beweging.	Voorste been is de knie gebogen en boven de voet. Met je achterste voet sta je op je teen. Zak met je heup naar beneden en ga met je achterste knie richting de grond.
1= 3x 3 2= 5x 5 3= 8x 8 Beast= 10x 10	Burpee met sprong. <ul style="list-style-type: none"> • Handen naar de grond door te hurken. • Strek door middel van een hup de benen gestrekt naar achter in opdrukstand en hup terug naar hurken. • Spring omhoog en strek je handen omhoog. 	Span je buikspieren aan en let op dat je de beweging in een vloeiende beweging en volledig uitvoert. Vang je zelf op met gebogen benen gebruik je knieën en enkels als vering. NIET met gestrekte benen landen.

Gevorderd:

Sets en reps	Oefeningen	Aandachtspunten.
1= 5x 4 2= 5x 6 3= 5x 8 Beast= 8x 8	Opdrukken met stap opzij. Na elke push-up in hoge positie. Stap je met een arm en been opzij. (van links naar rechts)	Handen onder schouder, houd het lichaam recht en laat de bovenrug/schouders niet inzakken.
1= 3x 5 2= 5x 5 3= 5x 8 Beast= 8x 8	Hollow body position – superman. 1 herhaling is: Op de rug liggen en rug en benen van de grond. Houd de armen gestrekt boven op je hoofd. Houd 5 seconden vast en draai dan om naar Op de buik liggen en borst en benen van de grond. Streck de armen naar voren.	Benen gestrekt en armen gestrekt.
1= 3x 3 2= 5x 3 3= 5x 5 Beast= 8x 5	Pistol squats. 1 herhaling is: 1x links en 1x rechts	Strek je been en zak helemaal in hurk positie. Brace voor stabiliteit.
1= 5x 4 2= 5x 8 3= 8x 8 Beast= 10x 12	Air lunges. Spring in de lucht voorste been knie zo hoog mogelijk en achterste been je voet zo hoog mogelijk. 1 herhaling is: Een sprong met linker been voor en een sprong met rechter been voor.	Zo kort mogelijk de grond aanraken. Dus maak de set zo vloeiend mogelijk. Beide benen zijn gebogen in de sprong.
1= 5x 3sec. 2= 5x 5 sec 3= 8x 5 sec Beast= 8x 8 sec	L-sit - gestrekte benen of gebogen. Ga zitten op de grond, zet je handen naast je heupen en druk je zelf van de grond.	Druk de schouders goed uit. Als gestrekte benen niet lukt ga je naar gebogen benen.
1= 3x 3 2= 5x 5 3= 8x 8 Beast= 10x 10	Burpee met sprong en push-up. <ul style="list-style-type: none"> • Handen naar de grond door te hurken. • Streck door middel van een hup de benen gestrekt naar achter in opdrukstand, maak een push-up en hup terug naar hurken. • Spring omhoog en strek je handen omhoog. 	Brace en let op dat je de beweging in een vloeiende beweging en volledig uitvoert. Vang je zelf op met gebogen benen gebruik je knieën en enkels als vering. NIET met gestrekte benen landen.