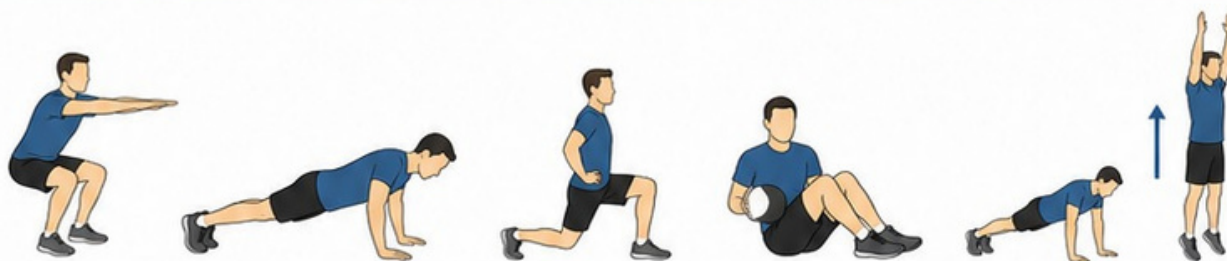


Full Body Workout

Werkblad voor jou - kies per oefening de variant die netjes lukt

Naam		Datum	
Ik doe vandaag	☐ 3 rondes ☐ 4 rondes	Training voelt	☐ licht ☐ goed ☐ zwaar



1. Warming-up - ongeveer 5 minuten

Warming-up	Tijd	Gedaan
Schouders, polsen en enkels losdraaien	60 sec	☐
Heupen losdraaien	30 sec	☐
Rustige jumping jacks of side steps	45 sec	☐
Squats rustig oefenen	10 reps	☐
Leg raises rustig oefenen	8 reps	☐

2. Full body circuit - 3 of 4 rondes

Rust 45-60 seconden als je het nodig hebt. Als je techniek minder wordt, kies je de makkelijkere variant.

Oefening	Makkelijk	Moeilijker	Aantal	R1	R2	R3	R4
Squat	Halve squat of stoel aantikken.	Normale squat	8-12	☐	☐	☐	☐
Push-up	Tegen muur, bank of op knieën.	Volledige push-up op tenen.	6-10	☐	☐	☐	☐
Reverse lunge	Kleine stap achteruit met steun.	Walking lunge	8 per been	☐	☐	☐	☐
Russian twist	Knieën gebogen of dead bug.	Benen gestrekt langzaam laten zakken.	8-12	☐	☐	☐	☐
Plank	Plank op knieën.	Plank op tenen of shoulder taps.	20-40 sec	☐	☐	☐	☐
Conditie	Side steps of step-back burpee.	Burpees	30 sec	☐	☐	☐	☐

Na de training

Cooling-down, techniek check en korte reflectie

Rustig wandelen /
ademhaling kalmeren



Hamstring stretch



Heupflexor stretch



Borst/schouder stretch



3. Cooling-down - 3 tot 5 minuten

Cooling-down	Tijd	Gedaan
Rustig wandelen en ademhaling kalmeren	60 sec	[]
Hamstring stretch	30 sec per been	[]
Heupflexor stretch	30 sec per kant	[]
Borst/schouder stretch	30 sec	[]

Techniek check	Ik let hierop	Check
Rug	Mijn rug blijft recht en stevig.	[]
Ademhaling	Ik adem door en houd mijn adem niet vast.	[]
Tempo	Ik doe de oefening rustig en gecontroleerd.	[]
Pijn	Bij pijn stop ik of kies ik een makkelijkere variant.	[]

Reflectie na de training	Mijn antwoord
Welke oefening ging het beste?	
Welke oefening vond ik het lastigst?	
Welke variant koos ik meestal? [] makkelijk [] moeilijker	
Wat wil ik de volgende training beter doen?	