

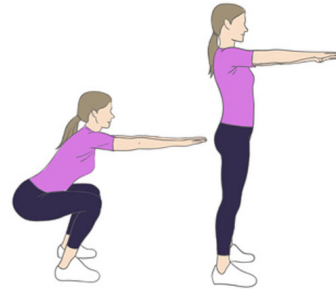
<b>Ma</b>	Peestraining	Core-training
<b>Di</b>	Peestraining	<b>Hoog intensieve Intervaltraining</b> 10x1 min hardlopen, zo hard mogelijk (2 min rust tussen de herhalingen)
<b>Wo</b>	Peestraining	Core-training
<b>Do</b>	Peestraining	<b>Duurloop</b> 30 min. op 85-90% van maximale hartslag (5 min joggen als warming up, 5 min joggen als cooling-down)
<b>Vr</b>	Peestraining	Core-training
<b>Za</b>	Peestraining	<b>Sprint Intervaltraining</b> 5x200m + 5x100m sprint + 5x50m sprint 5x20m sprint (30 sec rust tussen de herhalingen)
<b>Zo</b>		

## Peestraining

### Squat

Sta met de benen ongeveer 50 cm uit elkaar. Zak langzaam naar beneden tot de bovenbenen horizontaal zijn. Hou deze positie 1 seconde vast en kom daarna weer omhoog.

**3 x 15 herhalingen**



### Touwtjespringen

Je kan de oefening eventueel ook zonder touw doen door enkel te springen.

**5 minuten**

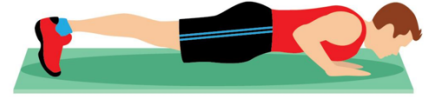
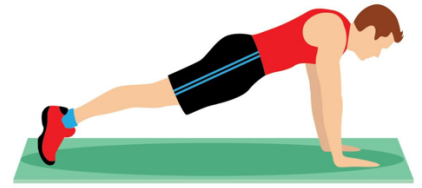


## Core-training

### Opdrukken

Handen op schouderbreedte plaatsen. Druk eventueel op op de vuisten wanneer er polsklachten bestaan.

**2 x 15 herhalingen (met 1 minuut rust)**



### Zijplank

Zijligging. 1 Elleboog op de grond. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank"). 1 Voet op de grond. Breng het andere been gestrekt omhoog. Laat het been weer zakken tot de voeten elkaar raken en breng het daarna weer omhoog.

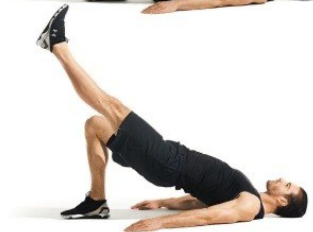
**2 x 15 herhalingen (met 1 minuut rust) BEIDERZIJD**



### Rugbrug

Rugligging. Schouders op de grond. 1 Voet op de grond met de knie gebogen. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen ("plank").

**3 x 15 herhalingen BEIDERZIJD**



### Bovenste buikspieren

Rugligging, knieën opgetrokken. Span de buikspieren aan zodat de schouders loskomen van de grond (of bal voor meer coördinatie). Let op: kom niet helemaal overeind, laat enkel de schouders loskomen. Houd de positie 1 sec vast en ontspan.

**3 x 25 herhalingen**



### Onderste buikspieren

Rugligging. Benen omhoog, knieën licht gebogen. Span nu de buikspieren aan zodat het bekken van de grond komt (bekken kantelen) en weer terug

**3 x 25 herhalingen**

