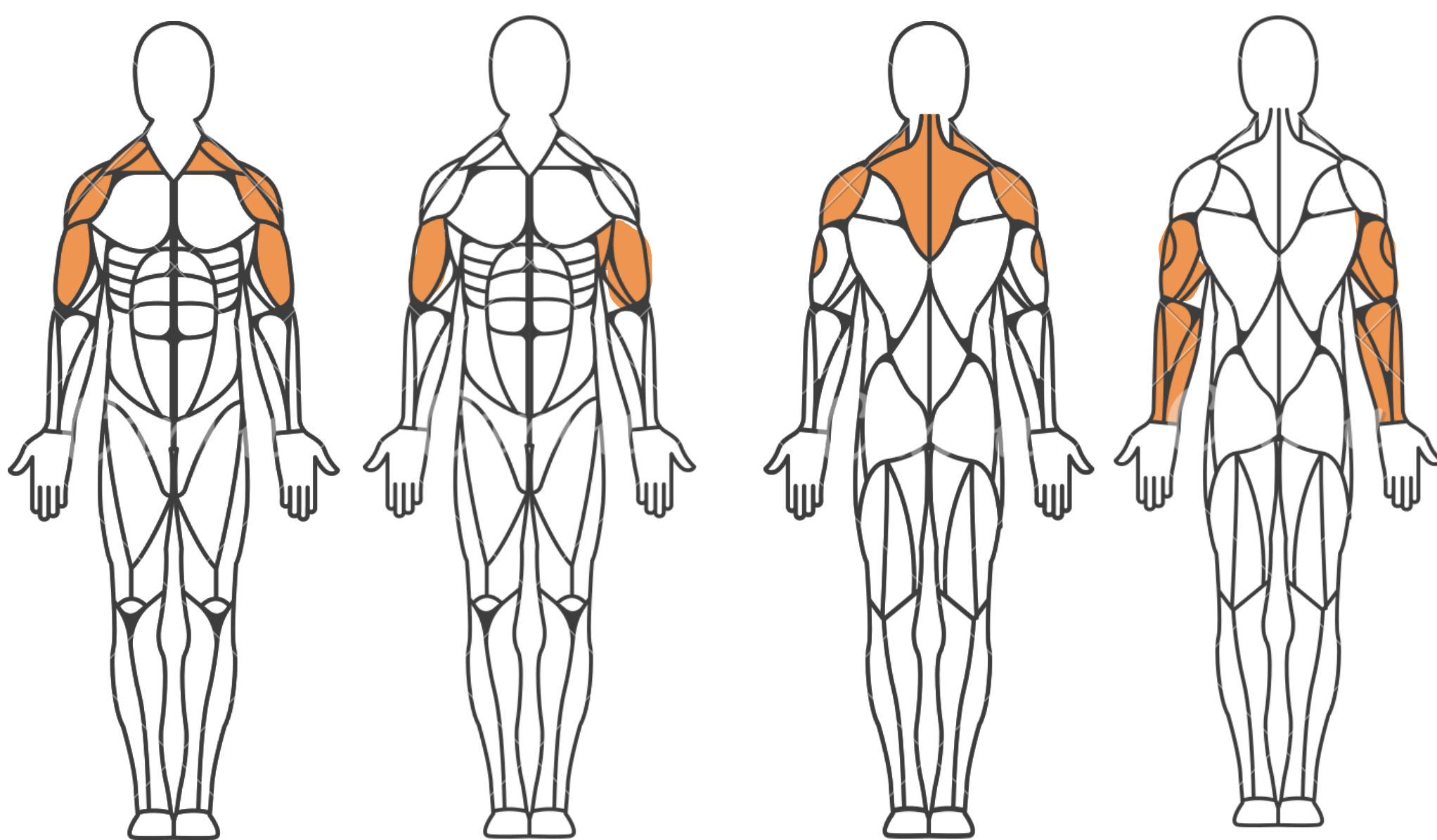


# Krachttraining Bovenlichaam



**In deze krachttraining zitten 12 leskaarten met oefening. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.**

## **Opbouw training:**

- **10 min. warming-up**
- **circuit: 1 min. per oefening, 30 sec. rust**
- **Tijdens 30 sec. rust doordraaien**
- **10 min. cooling down**
  
- **Totale lesduur: 38 min.**





# Dips

## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (zwart)
- Carabine

## Uitleg oefening:

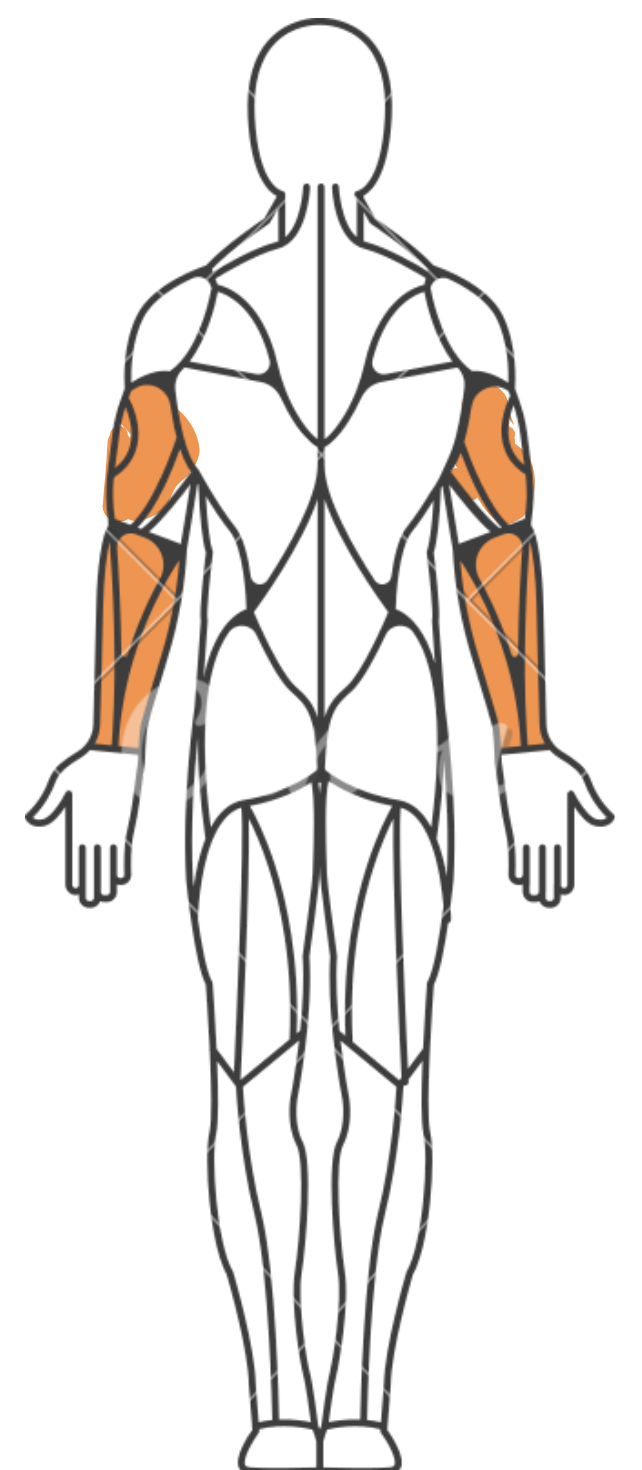
- Start in houding 1
- Scheenbenen op weerstandsband
- Zak rustig door je armen
- Duw jezelf omhoog



**Let op: ellebogen wijzen naar achter**



**Gebruik een lichtere weerstandsband**





# Incline push up

## Materialen:

- Sportcontainer

## Uitleg oefening:

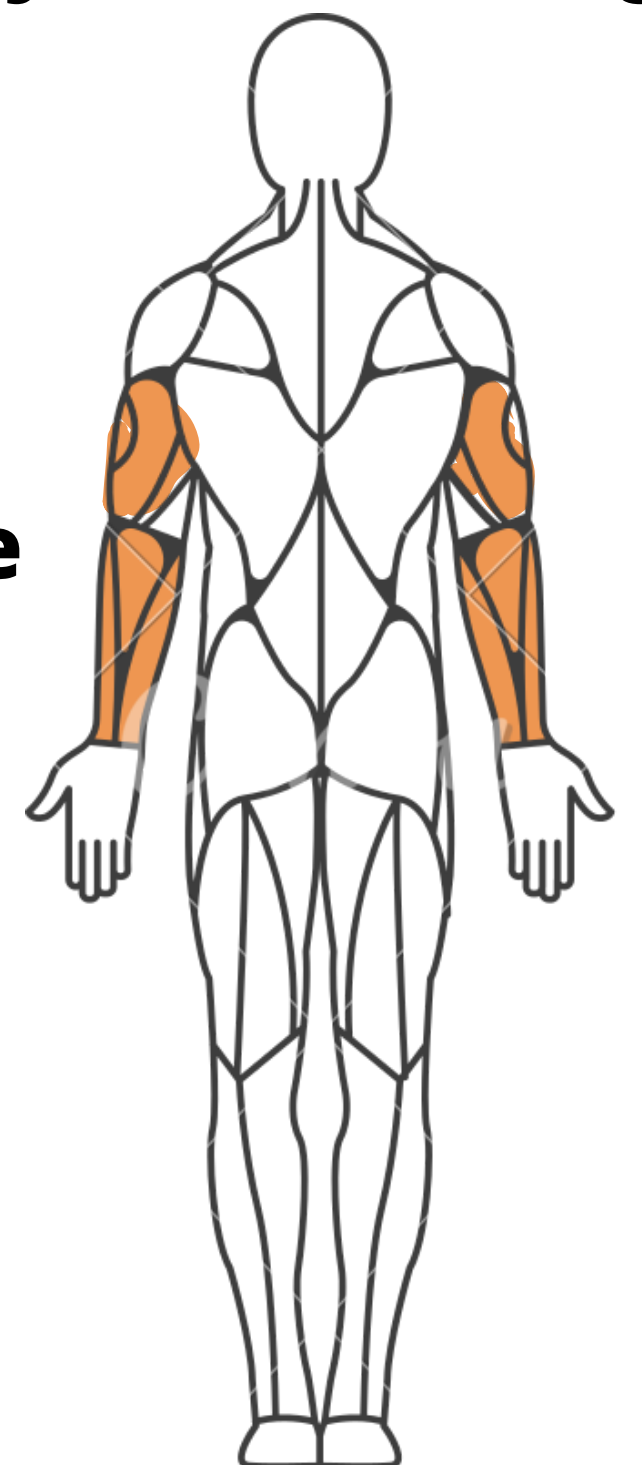
- Start in houding 1
- Armen gestrekt en handen breed uit elkaar
- Zak rustig door je armen
- Duw jezelf omhoog



**Let op: ellebogen wijzen naar achter**



**Hoe lager de push up, hoe zwaarder de oefening**







## Shoulder rotation (naar binnen)

### Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (geel)



### Uitleg oefening:

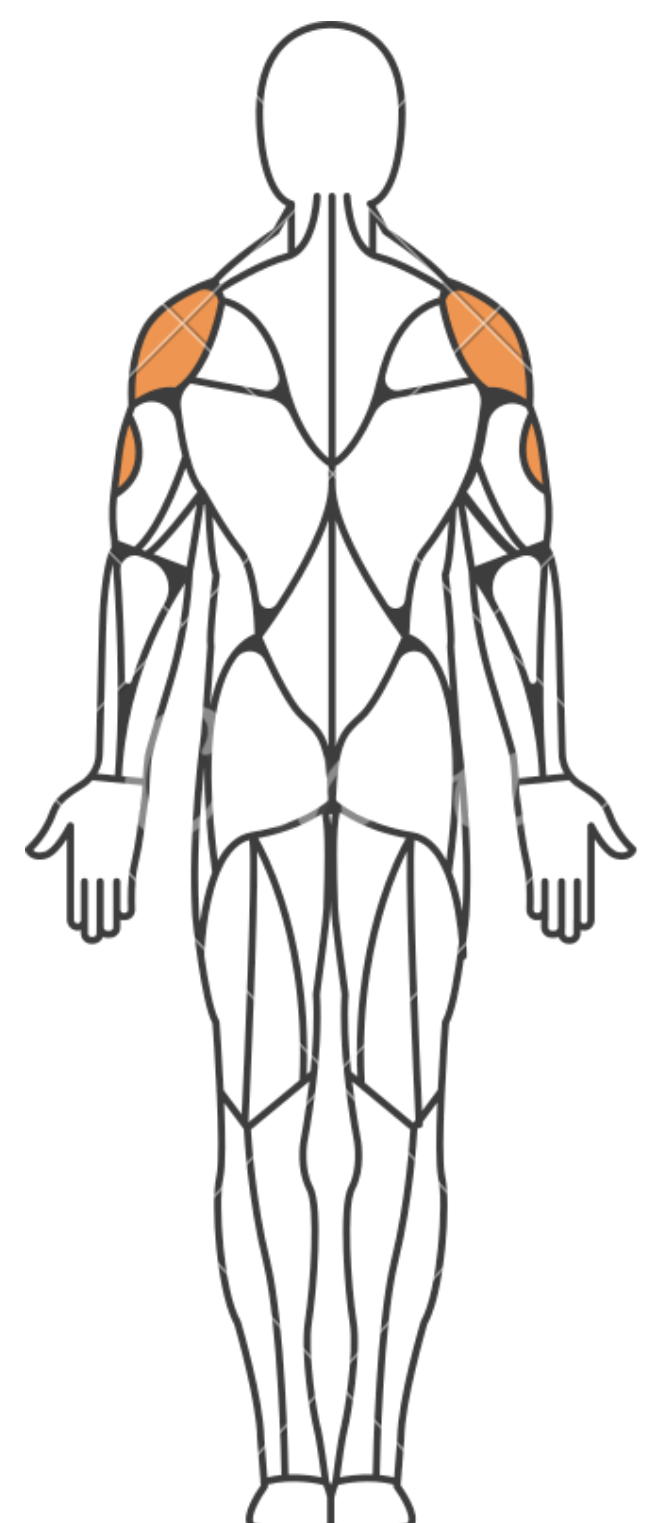
- Start in houding 1
- Elleboog in je zij
- Trek de weerstandsband naar binnen



**Let op: hou je bovenlichaam stil**



**Pak een zwaardere weerstandsband**







## Shoulder rotation (naar buiten)

### Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (geel)



### Uitleg oefening:

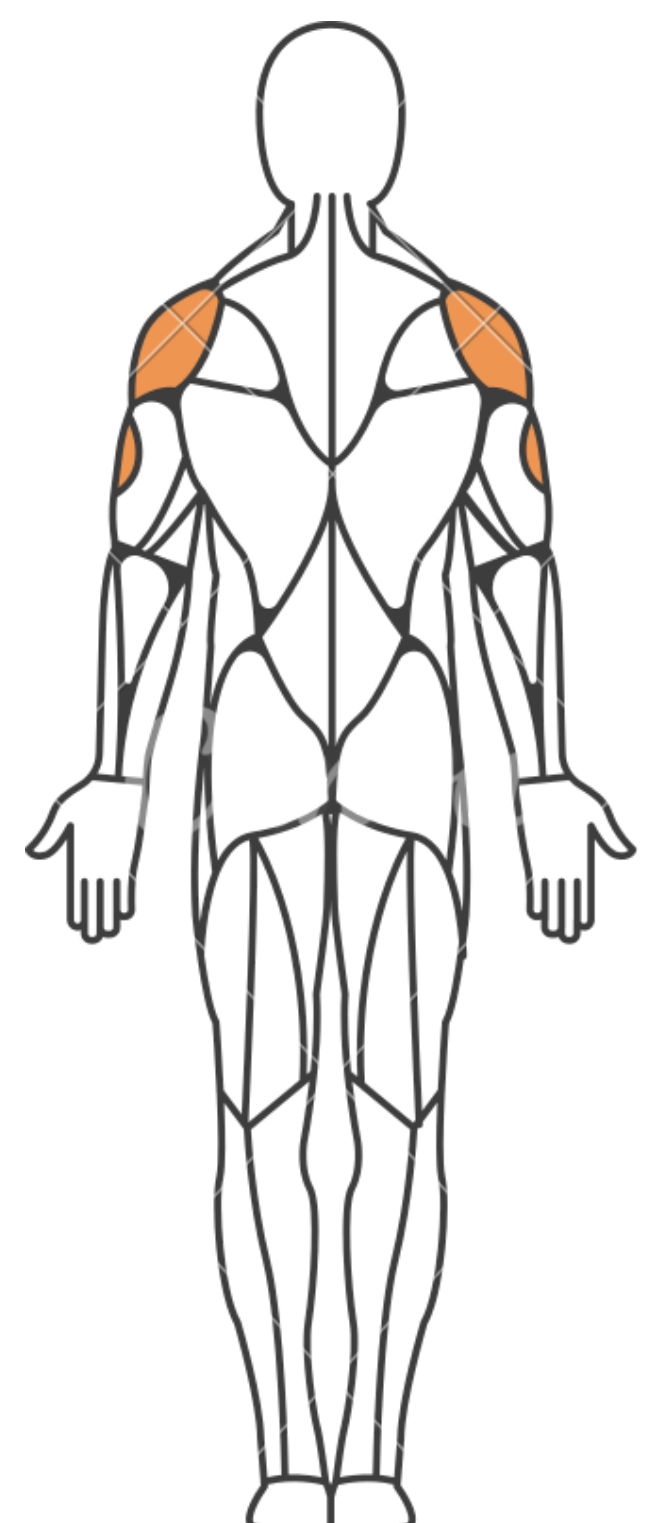
- Start in houding 1
- Elleboog in je zij
- Trek de weerstandsband van je af



**Let op: hou je bovenlichaam stil**



**Pak een zwaardere weerstandsband**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**





# Chest pull

## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (rood)



## Uitleg oefening:

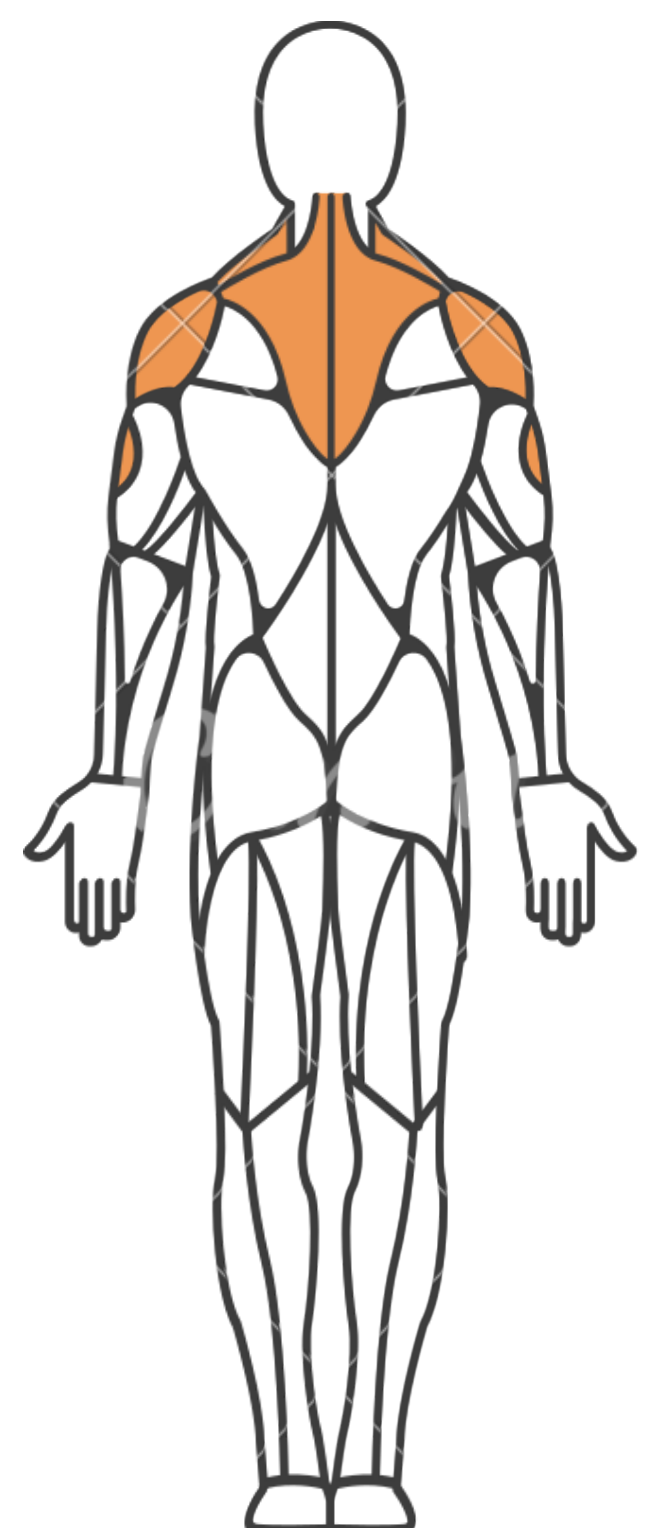
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek de weerstandsband naar je borst



**Let op: je ellebogen gaan niet verder dan je schouders**



**Pak een zwaardere weerstandsband**







## Mid raise

### Materialen:

- Sportcontainer
- Fit trainer



### Uitleg oefening:

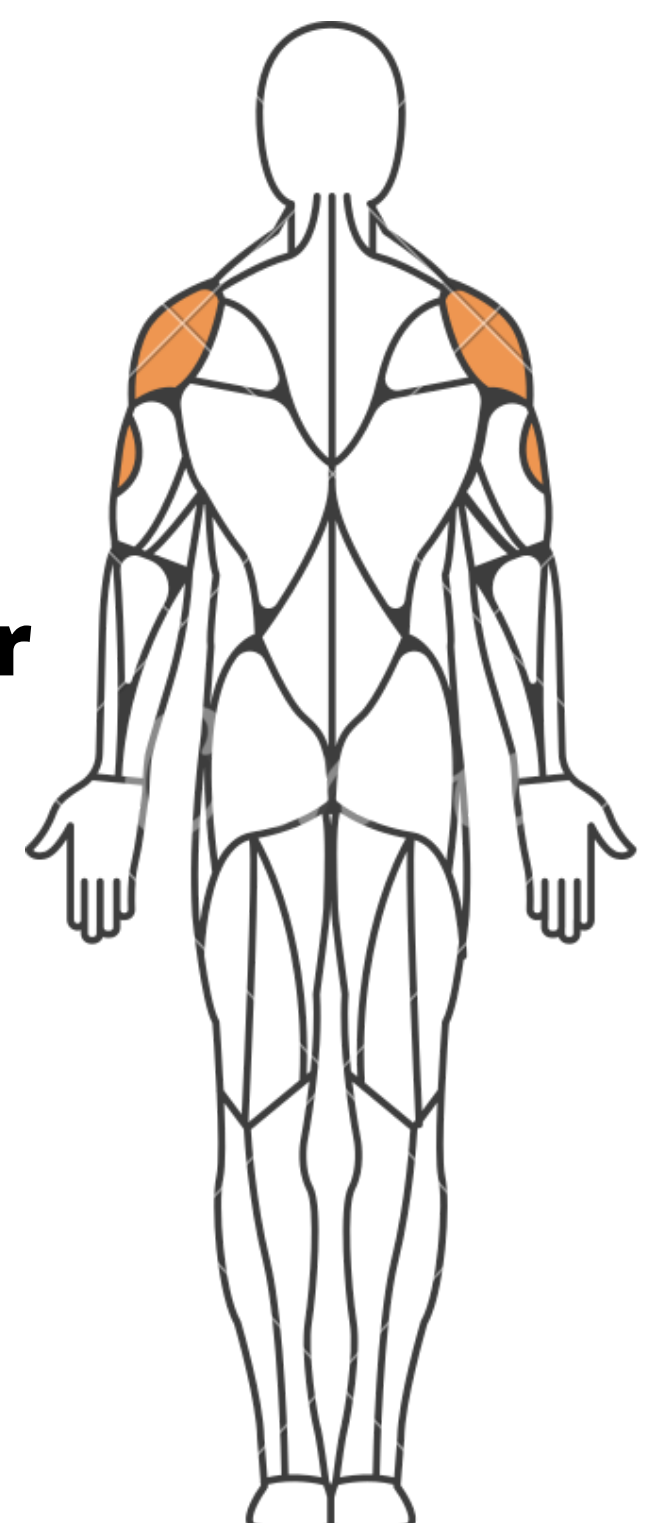
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek jezelf rechtop (afbeelding 2)



**Let op: hou je lichaam stil**



**Schuiner staan, meer aan de fit trainer hangen**







## Y raise

### Materialen:

- Sportcontainer
- Fit trainer



### Uitleg oefening:

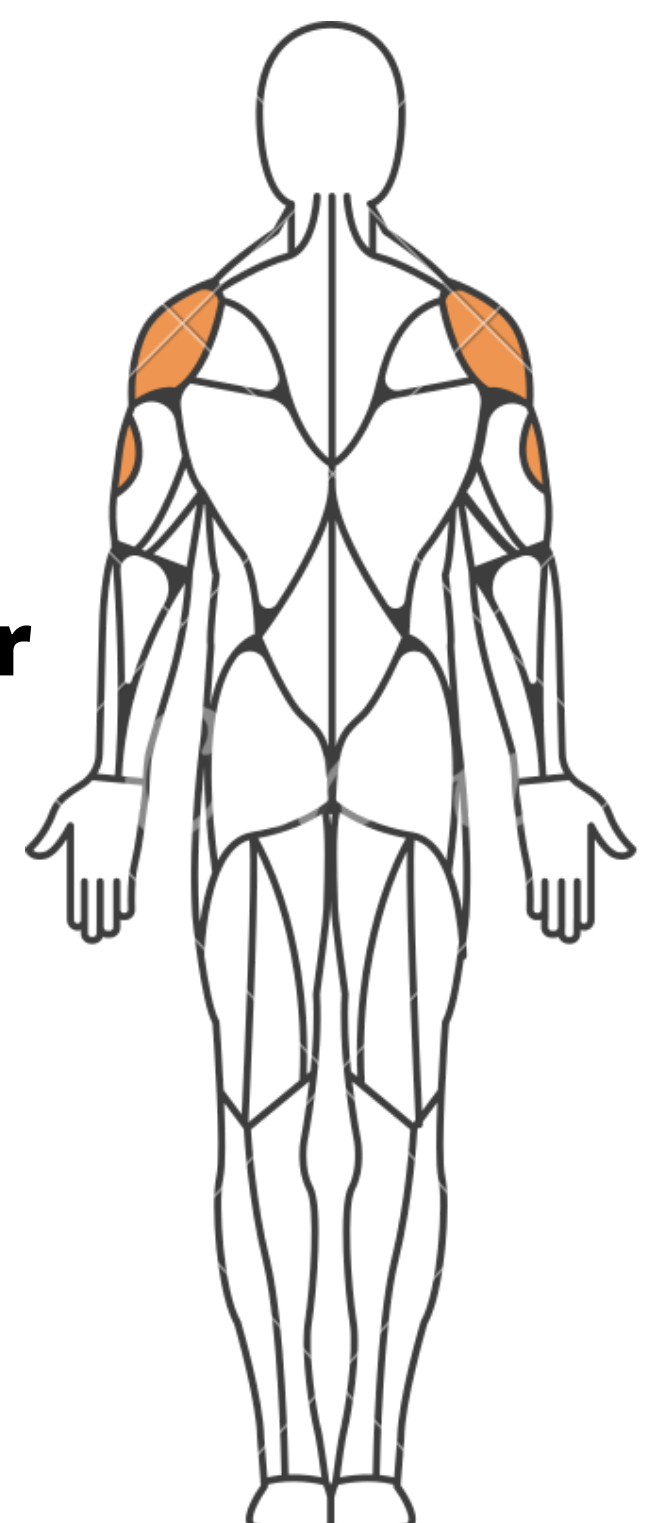
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek jezelf rechtop (afbeelding 2)



**Let op: hou je lichaam stil**



**Schuiner staan, meer aan de fit trainer hangen**





# Standing dumbbell press

## Materialen:

- Dumbbell of flesje water

## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Duw gewicht vanaf schouder omhoog
- Breng rustig terug



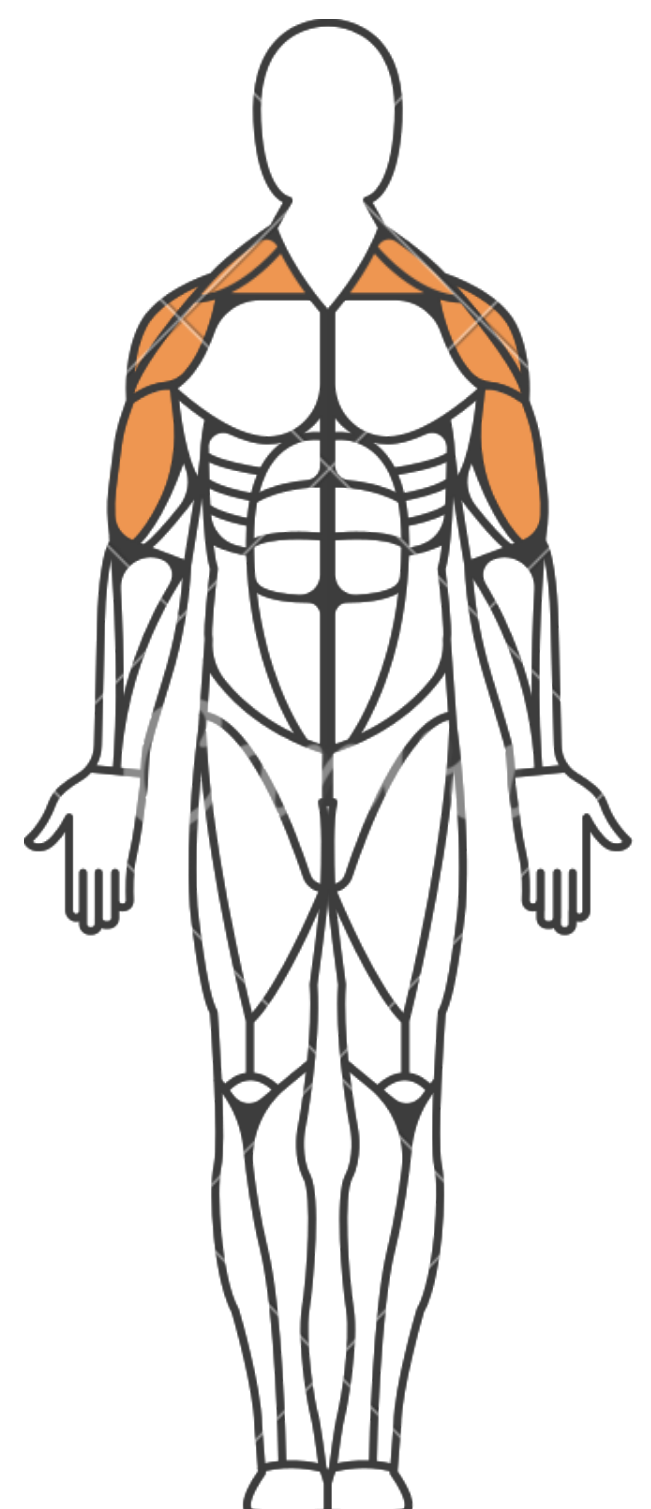
**Let op: hou je lichaam stil**



**Pak een zwaarder gewicht**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTWATERLAND**







# Kettlebell Squat

## Materialen:

- Kettlebell



## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Ga staan en breng gewicht omhoog



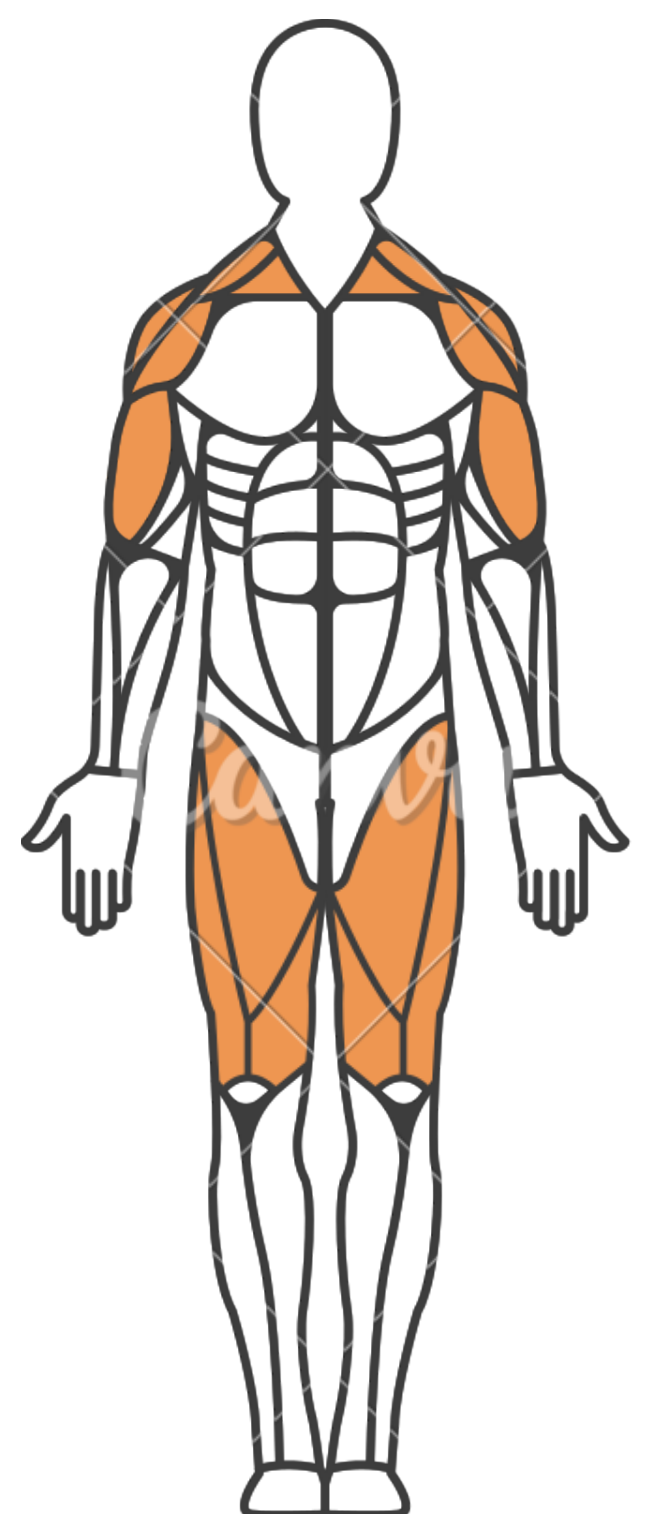
**Let op: je knieën komen niet voorbij de tenen**



**Pak een zwaarder gewicht**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**







# Bicep curl

## Materialen:

- Weerstandsband



## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten achter elkaar
- Breng de weerstandsband naar de schouder (afbeelding 2)



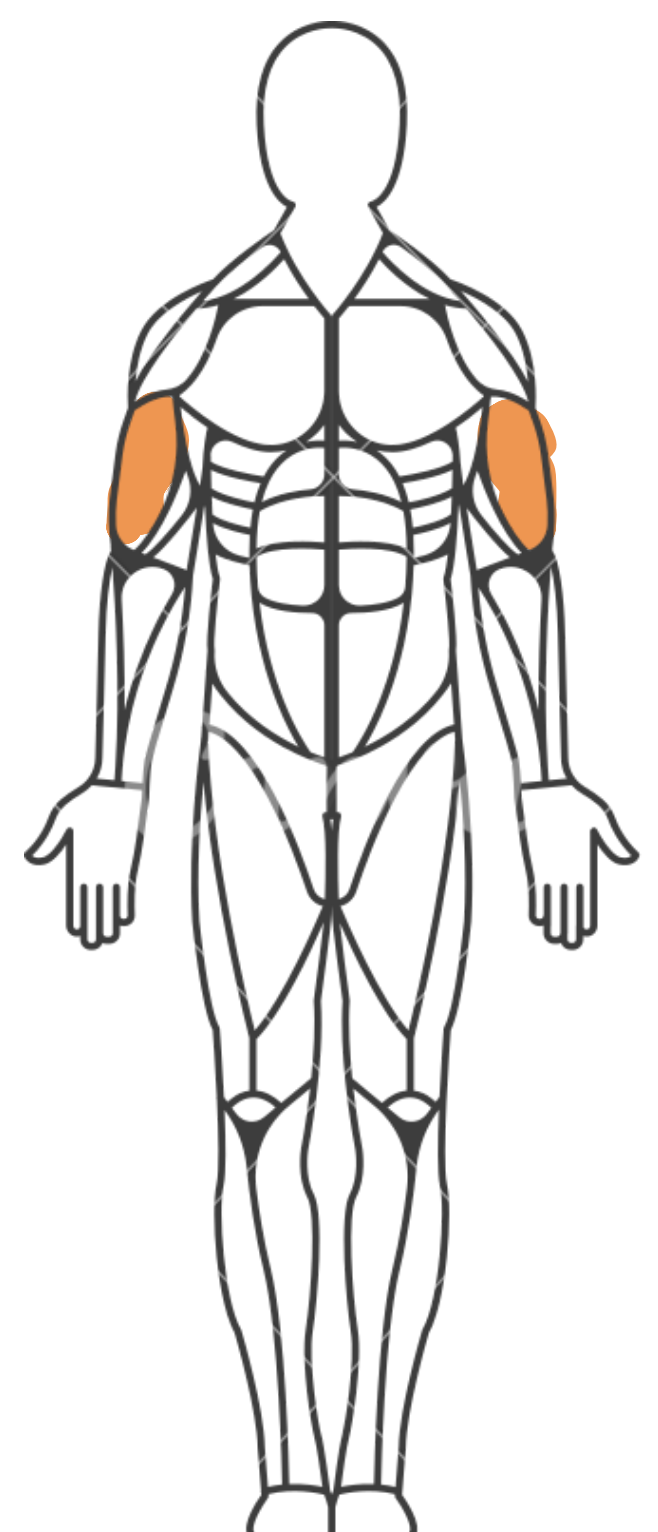
**Let op: hou je lichaam stil**



**Pak een zwaarder gewicht**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**





# Bicep curl



## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (zwart (hoger vastmaken))

## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Breng de weerstandsband naar schouder (afbeelding 2)



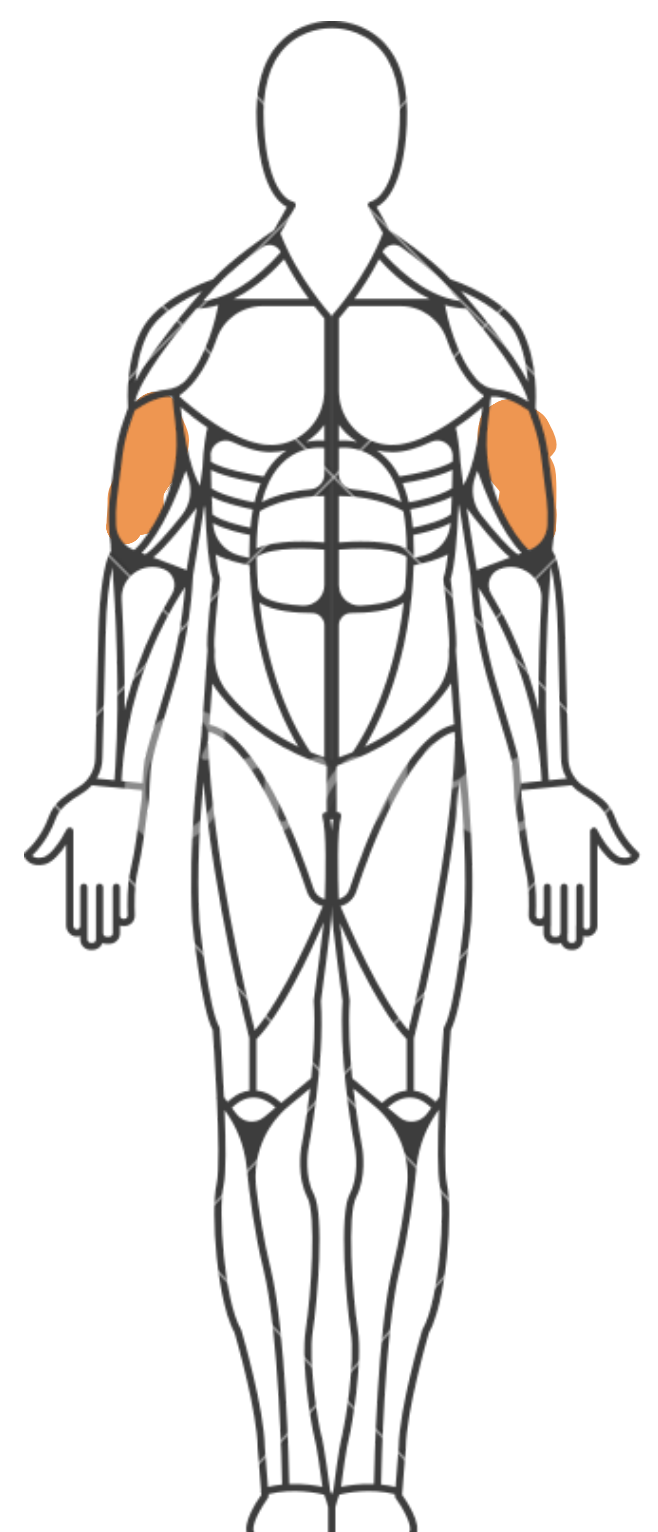
**Let op: hou je lichaam stil**



**Pak een zwaarder gewicht**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**







# Tricep curl

## Materialen:

- Weerstandsband (rood)

## Uitleg oefening:

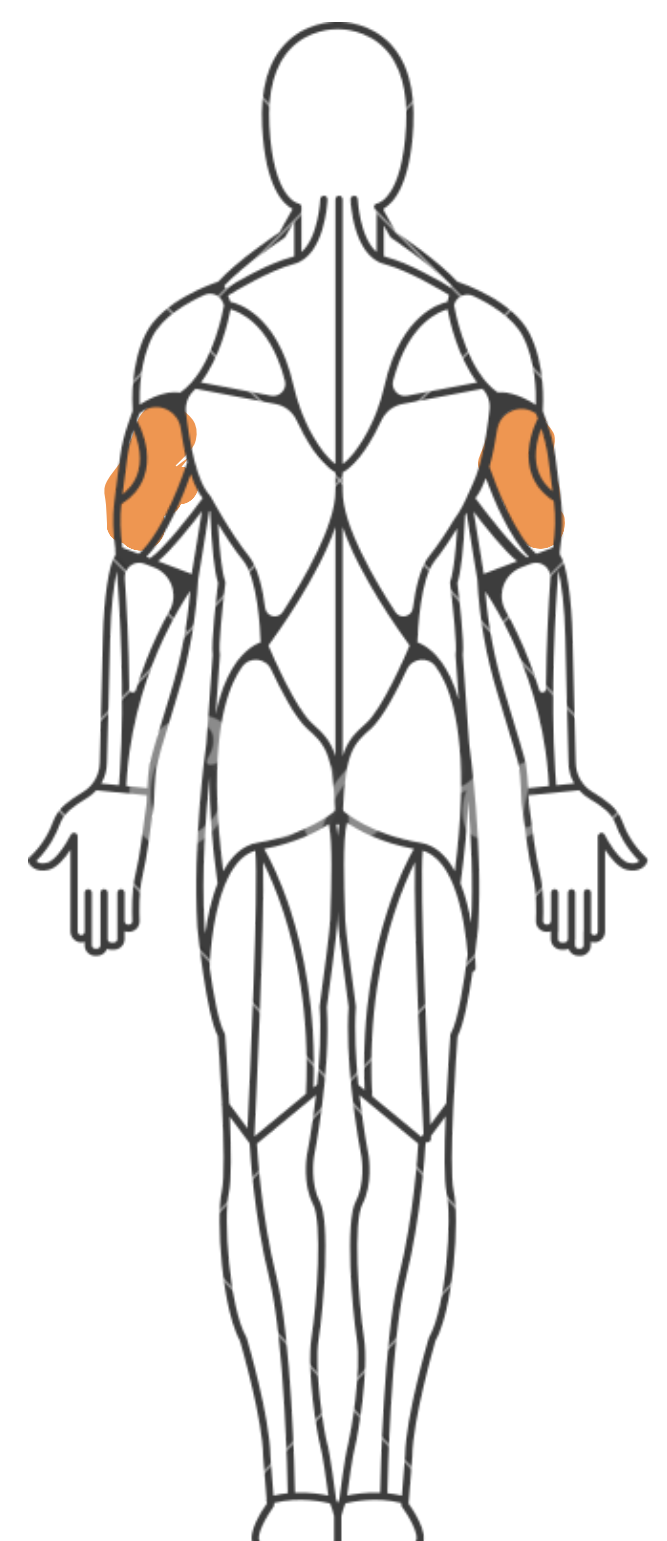
- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Breng de weerstandsband omhoog (afbeelding 2)



**Let op: hou je lichaam stil**



**Pak een zwaardere weerstandsband**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**