

CORE STRENGTH

SCHEMA VOOR MEER
KRACHT EN BALANS

SCHEMA WEEK 1-4

Dit schema is gericht op het opbouwen van meer core strength. Wanneer we het hebben over core strength, dan bedoelen we het functioneren van de spieren die een rol spelen in de balans en houding van je lichaam, de belangrijkste van deze spieren zijn degenen in het midden van je lichaam, dus rond je buik en rug, die je benen met je bovenlichaam verbinden. Een sterke core betekent een sterk lichaam. Wanneer je door de dag heen beweegt ben je constant bezig met het in balans houden en in de juiste houding houden van je lichaam. Vanuit je core buig je, buk je en draai je je lichaam. Voor functionele kracht en een goede houding is het daarom dus van belang om een sterke core te trainen. Vooral personen die veel zittend werk doen zullen groot profijt hebben bij het trainen van een sterkere core, die door te veel zitten verslapt. Core strength kan je zo helpen om problemen met je rug en houding te voorkomen.

Dit schema is bedoeld om specifiek aan je core te werken. Een goed ontwikkelde core train je door de stabiliteit tussen boven- en onderlichaam te trainen, zoals met bijvoorbeeld de plank oefening. Omdat je vanuit je core zoveel verschillende richtingen op kunt bewegen, is het van belang om ook in verschillende richtingen je core te trainen. Daarom zul je in dit schema oefeningen doen met draaibewegingen en zijwaartse stabilisatie. Verder zijn er gebruikelijke kracht-oefeningen opgenomen, zoals de borst flies en opdrukken, maar waarbij instabiliteit wordt toegevoegd door bijvoorbeeld een trainingsbal of kettlebells. De instabiliteit zorgt ervoor dat je core spieren mee moeten werken om balans te houden.

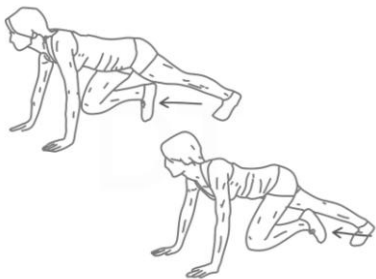
MAANDAG / Trainingsdag 1: core: nadruk borst/triceps		
OEFENING	SETS/REPS	FOCUS
Mountainclimbers	3 x 20 p/been	core/snelheid
Opdrukken met handen op bal	3 x 10	borst/balans
Benenintrekken op bal	3 x 8	coördinatie/balans
Kettlebellflies	3 x 10	borst/balans
Dippen op bal	3 x 10	triceps/balans
Obliquecrunches	3 x 15 p/zijde	schuine buikspieren
Planken	3 x max	core
VRIJDAG / Trainingsdag 2: core: nadruk rug/biceps		
OEFENING	SETS/REPS	FOCUS
Roemensedeadlift op 1 been ¹	3 x 8 p/been	coördinatie/balans
Star crunches	3 x 12	buikspieren/core
Rompheffen cobra	3 x 15	onderrug
Horizontaal optrekken	3 x 10	rug/kracht
Russian twists	3 x 10	core/buikspieren
Chin-ups	4 x 5	lats/balans
Bruggen op 1 been	5 x 20 sec p/been	core/onderrug
VRIJDAG / Trainingsdag 3: core: nadruk benen/schouders		
OEFENING	SETS/REPS	FOCUS
Overhead squat	3 x 10	core/benen
Lunges met halter	3 x 10	balans/benen
Haaks uitstrekken kabel	3 x 10 p/kant	core
Turkish get up ¹	3 x 5 p/kant	full body/core
Halterschrijf draaien	3 x 10	schouders/core
Planken	3 x max	core

¹Deze oefeningen zullen zonder gewicht vaak al een prima uitdaging zijn, maar je kunt eventueel verzwaren door de oefening met dumbbells uit te voeren.

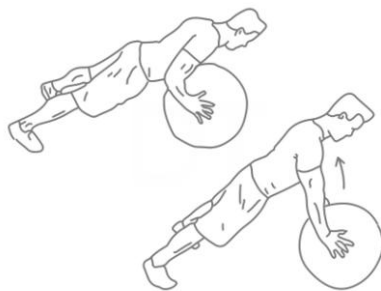
CORE STRENGHT

WEEK 1-4

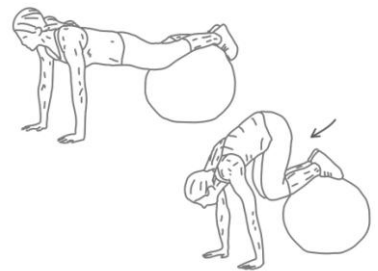
TRAININGSDAG 1: core: nadruk borst/triceps



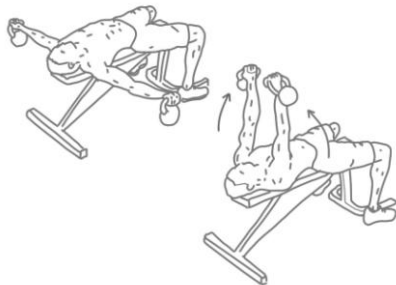
1 Mountainclimbers
3 x 20 p/been
core/snelheid



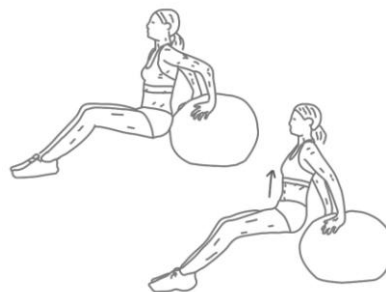
2 Opdrukken handen op bal
3 x 10
3 x 15



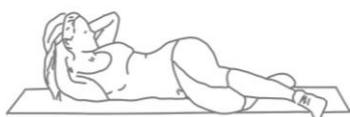
3 Benen intrekken op bal
3 x 8
coördinatie/balans



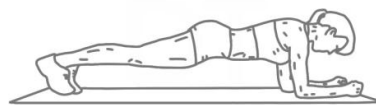
4 Kettlebellflyes
3 x 10
borst/balans



5 Dikken op bal
3 x 10
triceps/balans



6 Obliquecrunches
3 x 15 p/zijde
schuine buikspieren

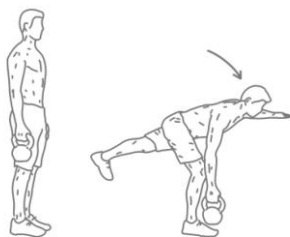


7 Planken
3 x max
core

CORE STRENGHT

WEEK 5-8

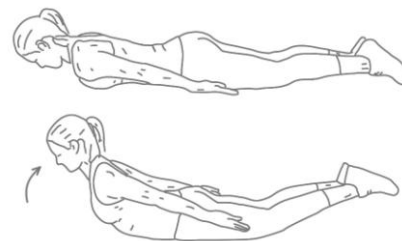
TRAININGSDAG 2: core: nadruk rug/biceps



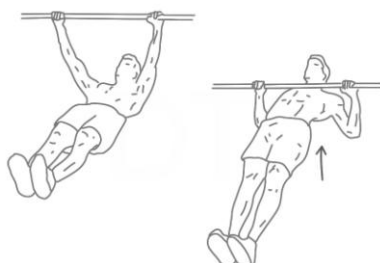
1 Roemensedeadlift 1 been
3 x 8 p/been
Kracht/maximaal



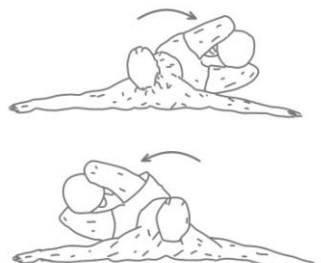
2 Star crunches
3 x 12
buikspieren/core



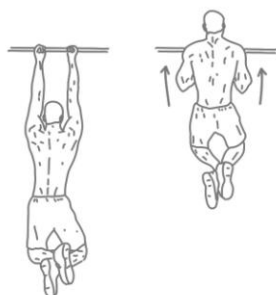
3 Rompheffen cobra
3 x 15
onderrug



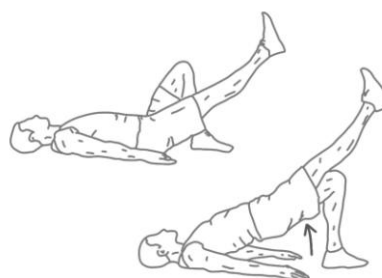
4 Horizontaal optrekken
3 x 10
3 x 10



5 Omgekeerde russiantwists
3 x 10
core/buikspieren



6 Chin ups
4 x 5
lats/balans



7 Bruggen op 1 been
5 x 20 sec p/been
core./onderrug

CORE STRENGHT

WEEK 1-4

TRAININGSDAG 3: full body: nadruk benen/schouders



1 Overhead squat
3 x 10
core/benen



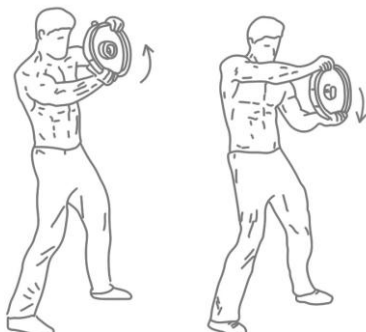
2 Lunges met halter
3 x 10
balans/benen



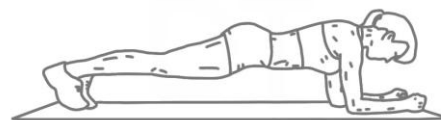
3 Haaksuittrekkenkabel
3 x 10 p/kant
core



4 Turkish get-up
3 x 5 p/kant
full body/core



4 Halterschrijf draaien
3 x 10
schouders/core



5 Planken
3 x max
core