



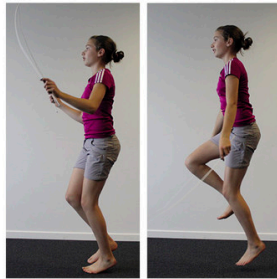
GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Rope skipping

WARMING UP 1 - NIVEAU 1

- Touwspringen afwisselend met beide voeten, linker voet en rechter voet.



Lunge and bal swing

WARMING UP 2 - NIVEAU 1

- Start met de voeten naast elkaar en een ballast bal in de hand
- Lunge voorwaarts.
- Maak een cirkelvormige beweging door de bal onder je been door te geven en boven je hoofd terug te ontvangen.



Bridging

LOWER BODY 1 - NIVEAU 1

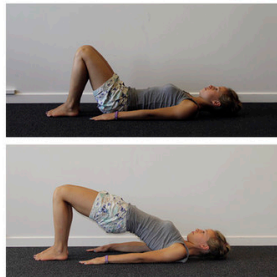
- Start in ruglig.
- Plaats beide voeten voor je heupen en til je romp.
- Hou deze positie aan.



Strek je benen afwisselend uit.



Hou de knieën tegen elkaar.



Wall seats

LOWER BODY 1 - NIVEAU 2

- Plaats een bal tussen je rug en de muur.
- Zet je voeten op schouderbreedte en leun tegen de bal.
- Ga zitten.



Ga dieper door de knieën tot max 90°.



Back extensions

UPPER BODY 1 - NIVEAU 2

- Start met licht gebogen benen, voeten op heupbreedte.
- Breng de medecinbal met gestrekte armen van tussen de benen tot op schouderhoogte.



Behoud steeds een rechte rug.



Dips

UPPER BODY 1 - NIVEAU 2

- Zit op de rand van de stoel, handen naast het zitvlak.
- Steun op de handen, kom los van de stoel en buig tot 90° in de ellebogen.



Zet je voeten verder weg.



Hou de ellebogen bij het lichaam.



Plank

CORE 1 - NIVEAU 1

- Steun op de voorarmen, knieën en tippen.
- Breng de knieën van de grond en vorm een rechte lijn tussen schouders en hielen. Hou aan.



Til 1 been op zonder dat de romp van positie verandert.



Superman

CORE 1 - NIVEAU 1

- Start op handen en knieën.
- Breng rechterarm en linkerbeen horizontaal, kijk naar beneden en houd de romp stil.
- Leg een tennisbal op je rug. Deze mag er niet afvallen terwijl je deze oefening aanhoudt.



Voer de oefening dynamisch uit of sluit de ogen.



Hou het bekken recht en stabiliseer de romp.

Back stretch

STRETCHING

- Ga op handen en knieën zitten.
- Breng de handen zo ver mogelijk naar voor terwijl je het zitvlak naar je hielen brengt.



Blijf steeds naar de grond kijken.

stretching van de rugspieren



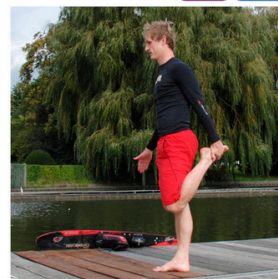
Quadriceps stretch

STRETCHING

- Start vanuit stand.
- Trek je voet naar je bil tot je de stretch voelt op de voorkant van je bovenbeen.



Denk aan de natuurlijke rugkromming.



LEGENDE



Aandachtspunten



Regressie:
de oefening lichter maken



Progressie:
de oefening zwaarder maken



De oefening per 2 uitvoeren



De oefening statisch uitvoeren



De oefening dynamisch uitvoeren



Na de helft van de tijd van kant wisselen



Een variant op de oefening