



GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Elastic run

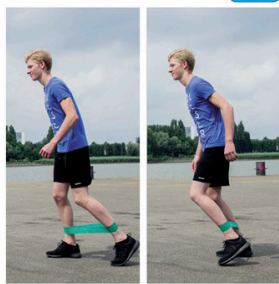
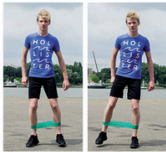
WARMING UP 3 - NIVEAU 1

- Voorwaarts lopen



Zijwaartse bijtrekpas

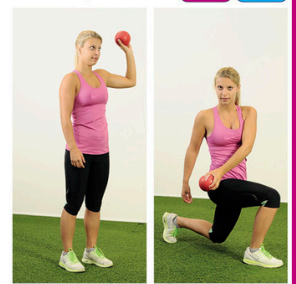
Voor - zijwaarts bewegen



Lunge with diagonal reach

WARMING UP 2 - NIVEAU 2

- Neem een gewichtje in de linker hand naast je hoofd.
- Lunge voorwaarts met je rechter been en draai je lichaam naar rechts.
- Breng het gewicht tot tegen je rechtse heup



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°.



Switch lunge

LOWER BODY 2 - NIVEAU 2

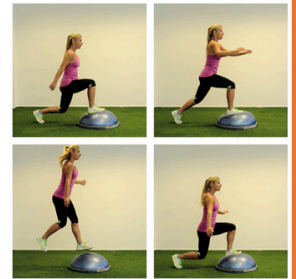
- Start in lunge positie op de balance trainer.
- Spring op en wissel van been.



Duw je af op het voorste been.



Variant: Start in squat positie op de balance trainer en spring L&R naast de bal.



Zonder halve bal: lunge op de grond en wissel met een sprong

Push up

UPPER BODY 2 - NIVEAU 1

- Maak een plank met je onderbenen op de bal.
- Voer push ups uit.



Trek de bal naar je toe.



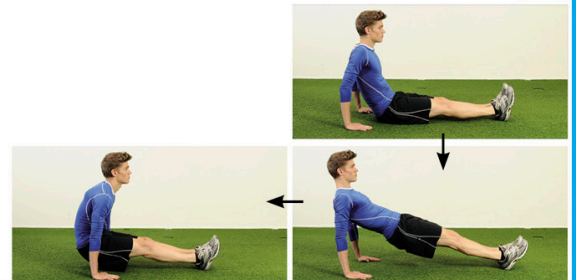
Plaats de bovenbenen op de bal.



Snail

UPPER BODY 2 - NIVEAU 3

- Kom tot omgekeerde pomphouding.
- Trek je zitvlak zo ver mogelijk tussen je handen.
- Plaats de handen achteruit en herhaal de oefening.



Plank on ball

CORE 1 - NIVEAU 1

- Zit geknield achter de bal met de handen op de bal.
- Duw de handen en de ellebogen naar voor.



Door de grootte van de beweging met de ellebogen of plaats enkel de voeten op de grond.



Seated ball twist

CORE 2 - NIVEAU 1

- Zit op de grond met romp lichtjes achterwaarts gericht.
- Tik de medicinbal afwisselend links en rechts naast je lichaam op de grond.



Hef de voeten van de grond.



Adductor stretch

STRETCHING

- Start vanuit wijde squatpositie.
- Verplaats je gewicht zijwaarts naar 1 been en strek daarbij het andere been.
- Je kan gemakkelijker je evenwicht bewaren door je handen voor je op de grond te plaatsen.

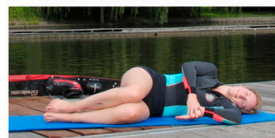
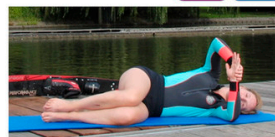


Shoulder stretch 3

STRETCHING

Sleepers stretch

- Vertrek vanuit zijlig, benen gehoekt, onderste arm is 90° opwaarts gebogen en bevindt zich loodrecht t.o.v. je romp.
- Met je andere hand duw je je hand die opwaarts is naar voor naar de grond toe.



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