



# GET FIT 2 SKI

## FUNCTIONELE TRAINING

### 1 leg balance

#### WARMING UP 1 - NIVEAU 1

- Start met 2 voeten op de balance trainer.
- Breng 1 voet los en balanceer.



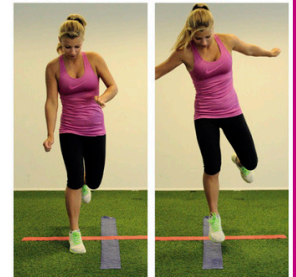
Sluit de ogen of werp een bal.



### Cross jumps

#### WARMING UP 2 - NIVEAU 1

- Zoek/maak een kruis van lijnen op de grond.
- Spring op 1 been:
  - 5x voor/achter
  - 5x links/rechts
  - 5x de klok rond/wijzerzin
  - 5x tegenwijzerzin



### Overhead squat

#### LOWER BODY 1 - NIVEAU 1

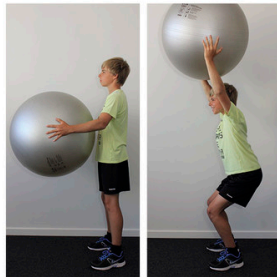
- Voeten op schouderbreedte, core-spierspannen.
- Hef de bal en buig door de knieën in squatpositie.



Ga dieper door de benen of verhoog de snelheid.



De knieën mogen niet voor de tenen komen.



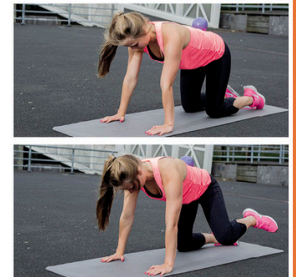
### Doggy move

#### LOWER BODY 3 - NIVEAU 1

- Handen- en kniesteun: been abductie - de knie naar opzij heffen, tot max de hoogte dat de heup niet mee opendraait.



Het is niet belangrijk om hoog te gaan, maar de heup mag niet mee draaien.



### Push up

#### UPPER BODY 1 - NIVEAU 2

- Start in pomphouding en pomp gedurende de volledige periode (let op dat je lichaam een rechte lijn behoudt tussen schouders en hielen).



Plaats je voeten hoger (bv. op een bank).



Plaats je knieën op de grond.



### Side & front raises

#### UPPER BODY 2 - NIVEAU 2

- Plaats de rekker onder je voet.
- Hef je arm afwisselend zijwaarts en voorwaarts.



Hef je arm voorwaarts horizontaal en breng hem zijwaarts alvorens te zakken.



## Reverse crunch

CORE 1 - NIVEAU 1

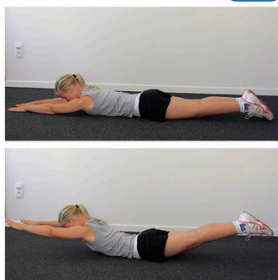
- Start in buiklig armen en benen gestrekt.
- Til armen en benen samen van de grond en blijf naar beneden kijken.



Door armen en benen dynamisch op en neer te bewegen.



Kijk naar beneden.



## Seated ball twist

CORE 2 - NIVEAU 1

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



Hef de voeten van de grond.



## Glute stretch 1

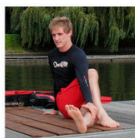
STRETCHING

### Seated torso twist

- Start in zit op de balance trainer, kruis je ene been over het andere en trek je knie naar je borst
- Roteer je bovenlichaam in tegenovergestelde richting, zet je elleboog aan de buitenkant van je knie en kijk naar achter.



Je kan dit ook zonder halve bal.



## Shoulder stretch 2

STRETCHING

- Breng je arm voor je lichaam en neem de elleboog met je andere hand vast.
- Geef lichte druk tot je een stretch voelt in de schouder.



Stretching van de deltoideus

## 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