



GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Power pull

WARMING UP 1

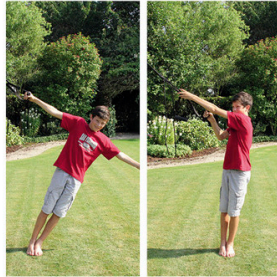
- Hou met 1 hand beide hendels van de suspension trainer vast of klik de hendels aan elkaar.
- Ga hangen en breng je vrije hand naar achter.
- Draai terug en tik vervolgens met je vrije hand zo hoog mogelijk de suspensiontrainer.



Plaats je voeten naar voor, waardoor je meer aan de suspension trainer gaat hangen.



Span je core op.



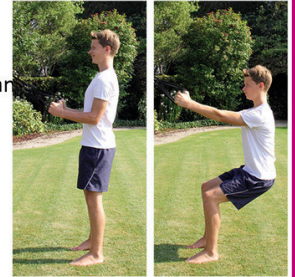
Squat

WARMING UP 1

- Start vanuit staande positie, met gebogen armen.
- Kom in squatpositie met gestrekte armen hangend aan de suspension trainer.
- Kom terug in startpositie en gebruik de suspensiontrainer zo min mogelijk.



De knieën mogen niet meer dan 90° gebogen zijn.



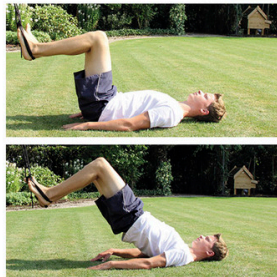
Hip press

LOWER BODY 1

- Start vanuit ruglig met de hielen in de voetsteunen.
- Duw de billen omhoog en stabiliseer het onderlichaam.



Strek de benen.



Cross balance lunge

LOWER BODY 2

- Neem de handensteunen van de suspension trainer en zoek evenwicht op 1 been.
- Zak door het standbeen terwijl het vrije been achter steunbeen wordt gebracht.



Voeg een sprongetje toe bij het terug opkomen.



Back row

UPPER BODY 1

- Hangend in plank aan de suspension trainer.
- Trek het lichaam op en naar voor, ellebogen langs het lichaam.
- Laat langzaam terug zakken.



Plaats je voeten naar voor, waardoor je meer aan de suspension trainer gaat hangen.



Chest press

UPPER BODY 1

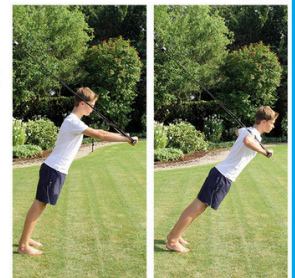
- Breng het lichaamsgewicht naar voor en vorm een plank.
- Buig en strek de armen zonder de vormspanning te verliezen.



Plaats je voeten verder naar achter.



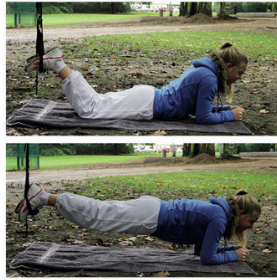
Riemen aan de buitenkant van de armen.



Plank

CORE 1

- Start in geknieelde positie, steunend op de ellebogen, met de voeten in de voetsteunen.
- Breng de knieën los van de grond en kom in plankpositie en hou deze positie aan.
- Variatie door handen te plaatsen.



Torso rotation

CORE 1

- Start met voeten op schouderbreedte, hangend aan de suspension trainer.
- Roteer het bovenlichaam en draai de armen in.



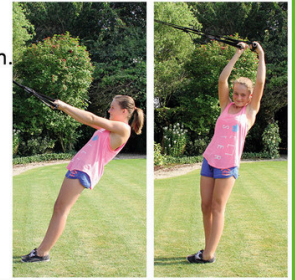
Plaats je voeten naar voor, waardoor je meer aan de suspension trainer gaat hangen.



Niet te ver indraaien.



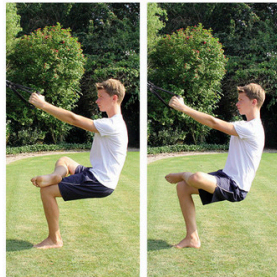
Span je core op.



Glute stretch 4

STRETCHING

- Steun met een voet op de knie en laat het been naar buiten vallen.
- Zak wat door de knie om rek op de bilspier te voelen.



Upper back stretch

STRETCHING

- Start hangend in de suspension trainer met gestrekte armen.
- Laat de schouders naar voor komen zodat je rek voelt tussen de schouderbladen.



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