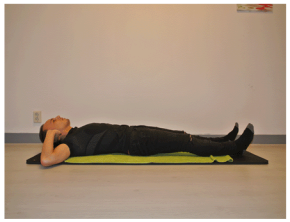
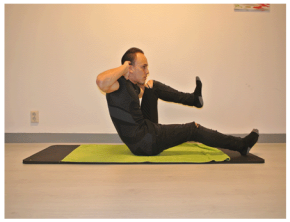
VERBAUWEN
FYSIOTHERAPIE

Fitheid programma FysioVerbauwen: Explosiviteits kracht programma



1. Buikspieren

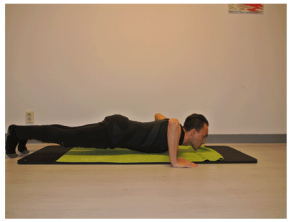
- Ruglig, handen naast de oren.



- Li knie naar Li schouder. Re knie naar Re schouder.

2. Opdrukken

- Handen onder schouder.

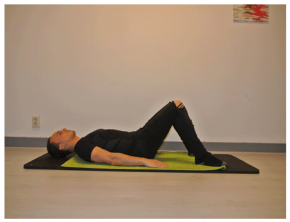


- Borst naar de grond, rug recht houden

3. Squats

- Voeten schouder breedte.

- Knieën 90º, rug recht houden, druk op de hele voet houden.



4. Hip thrust

- Handen plat op de grond, knieën 30º gebogen.

- Heupen maximaal omhoog brengen.

5. Jumps

- Li voet voor Re voet. steunen op voor voeten.

- Maximaal springen, wissel af met Re en Li voet voor.

Trainingsvariabelen

- Explosief
- Altijd even aantal herhalingen
- Altijd 6 sets
- Zonder pauze