





Kettlebell


Schema	Kettlebell 2					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	26 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	23 april 2020	
Toelichting	U gaat voor het eerst of sinds langere tijd met krachttraining starten. Week 1 en 2: Doe iedere set 15 herhalingen, terwijl je er 20 zou kunnen. Week 3 en 4: 1e set als week 1 en 2. 2e set tot spiervermoeiing. 15 moet, 20 mag niet!					
Dit trainingsprogramma is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Stiffed leg deadlift
		-Voeten op schouderbreedte, borst vooruit -Kb met 2 handen vast -Kniehoek licht gebogen en blijft licht gebogen -Maak deadlift met rug neutraal en hoofd verlengde rug
		3 x 10-15


KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Swing clean
		-Voeten schouderbreedte, borst vooruit -Swing Kb en strek lichaam -Brenge KB naar rack positie met elleboog laag
		3 x 10-15


KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Windmill
		-Staan met Kb gestrekt hoog en voeten 45 graden gedraaid van Kb af -Lichaam zijwaarts zakken met vrije hand langs bovenbeen naar beneden -Been aan zijde Kb blijft gestrekt -Kijk naar Kb de hele tijd
		3 x 10-15


KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Side press
		-Staan zijw. schuin gebogen met Kb in rackpositie en voeten 45 gedraaid van Kb af -Lichaam zijwaarts zakken met Kb in zelfde tempo uitduwen (press) tot gestrekte positie -Vrije hand langs bovenbeen naar beneden schuiven en kijk naar Kb -Met rompkraft terugkomen tot gestrekte positie
		3 x 10-15

KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Two arm swing
		-Voeten op schouderbreedte, borst vooruit -Kb met beide handen vast -Swing Kb met 2 handen tussen benen en strek het lichaam met Kb tot ooghoogte - Swing Kb met heupinzet naar voren hoog
		3 x 10-15

KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Towel swing
		-Voeten op schouderbreedte, borst vooruit -Mbv handdoek de Kb met 2 handen vast -Swing Kb met 2 handen tussen benen en strek het lichaam met Kb tot ooghoogte -Swing Kb met heupinzet naar voren hoog
		3 x 10-15

KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB One arm swing
		-Voeten op schouderbreedte, borst vooruit -Kb met 1 hand vast -Swing Kb tussen benen en strek het lichaam met Kb tot ooghoogte -Swing Kb met heupinzet naar voren hoog
		3 x 10-15

KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Turkish get up
		-Ruglig Kb gestrekt hoog vast in 1 hand -Via zijwaartse crunch en zit naar schredestand -Vanuit deze positie tot stand met Kb gestrekt hoog -Kijk naar Kb de hele tijd -Via de omgekeerde weg terug naar uitgangspositie
	3 x 10-15	

KETTLEBELL ROM.	Fitness	KB Turkish Get Up Variation
		-Ruglig Kb gestrekt hoog vast in 1 hand -Via zijwaartse crunch tot zit naar front squat positie tot stand -Kijk naar Kb de hele tijd -Via de omgekeerde weg terug naar uitgangspositie
	3 x 10-15	

- Huisregels
- Gebruik altijd een schone handdoek op de machines
 - Niet op straatschoeisel de zaal betreden
 - Ruim de materialen op, nadat u deze heeft gebruikt
 - Neem uw trainingsschema op een klembord mee de zaal in.