

## Wanneer en hoe ga je trainen?

Tweede week:

### Vorbereiding:

Lees voor je start het bestand met de uitleg over HITT. Dan begrijp je wat de achtergrond is bij deze oefeningen. Schrijf voor jezelf in een schriftje je workout op met, de duur, het aantal herhalingen en de datum erbij. Zo kun je je eigen progressie volgen.

### Dag 1 Mountain climber & sumo squat

Mountain climber is een oefening om je lijf lekker wakker te maken, op te warmen en de hartslag omhoog te krijgen starten we met deze oefening. Dit is een cardio oefening. Het is een variant op de plank, je billen blijven laag, je core aangespannen en de knieën gaan naar de borst. Bepaal zelf je tempo, je kunt langzaam beginnen en bijvoorbeeld de laatste tien seconde alles geven. Of alles op 1 voor jou bepaald hoog tempo.

De sumo squat, traint onze billen en benen. Dit is een kracht oefening. Je staat in een breede spreid sprong, met de tenen naar buiten. Wanneer je zakt adem je in, bij krachtig in de billen knijpen tijdens het explosief omhoog gaan blaas je uit. Zak recht naar beneden met de borst op en knieën naar buiten.

Het is de bedoeling tijdens een HIIT altijd explosief en intensief je spieren te gebruiken.

Kies de juiste vorm om te starten, als beginner, ervaren of gevorderd. Maak het intensief!

Je hebt nu een kleine serie van 2 oefeningen om mee te starten. Je kunt deze oefenen, ook kun je er meerdere oefeningen van de vorige week achter plakken of de gehele workout al doen

We werken er naar toe om einde van de week een totale workout te kunnen doen. De totale workout wk 2 heeft een duur van 20 sec- 10 sec rust per oefening. Kun je deze al volgen, streef er dan naar om einde van de week 30 sec- 10 rust per oefening uit te voeren.

Verleg continue je grenzen in duur en intensiteit.

Maak een keuze en start.

Beginner : Tel 8, 10, 12 of 15 herhalingen met 10, 12, 15, 20 tellen rust

Ervaren : Train 20 sec- 10 sec rust

Gevorderd : Train 30 sec- 10 sec rust

Train 40 sec- 15 sec rust

Herhaal alles 3 of 4 rondes, of meer, totdat het zweet uit je voorhoofd komt.

### Dag 3 Plank side walk & Back bow

De plank een zeer belangrijk onderdeel van alle HIIT's. Deze oefening zorgt ervoor dat we onze core enorm versterken. Een betere houding! Op de plank zijn talloze variaties. Bepaal zelf of je dit al lukt. Je kunt altijd halverwege de normale plank oppakken en de variatie weer oppakken zodra je kunt. Deze plank start met de voeten naast elkaar in het midden. Je stapt uit naar rechts, komt terug naar het midden en stapt vervolgens uit naar links.

Back bow, een goede oefening om de onderrug spieren te versterken. Met omhoog komen van armen en benen span je alles in je lijf aan, buik, benen, billen, je hoofd blijft in een neutrale positie naar de grond kijken.

Maak een keuze op welk niveau je de oefeningen traint. Beginner, ervaren of gevorderd.

Train deze nieuwe 2 oefeningen los of combineer ze met dag 1 en maak daar een eigen serie mee.

Voorbeeld serie

- 20 sec mountain climber
- 10 sec Rust
- 20 sec Sumo squat
- 10 sec Rust
- 20 sec Plank side walk
- 10 sec Rust
- 20 sec Back bow
- 10 sec Rust
- 20 sec etc....

## Dag 5 Dippen, Jump lunge & Walkout

Jump lunge is een variatie op de lunge. Hij is intensiever door het kleine sprongetje die je tijdens de wissel maakt. De jump is optioneel. Let erop dat je voorste knie niet voorbij de tenen gaat, visualiseer dat je door je achterste been zakt, met de borst op. Daag jezelf uit door de jump te maken. Al is het er maar 1, telkens weer een stapje erbij, als dit lukt.

Walkout is ook een varitie op de plank. Let erop dat de billen laag blijven en de benen recht naast elkaar.

Je kunt deze oefeningen vandaag los trainen of een combi maken met 1 van de vorige dagen. Als je al zover bent kun je ook de total workout wk 2 trainen. Bepaal zelf weer je eigen tempo en niveau.

## Dag 7 Total workout wk 2

Vandaag tijd om de complete workout te doen. Zet je fles water en handdoek maar klaar en laat een berichtje achter hoe je de workout ervaren hebt.

**Let's do HIIT!**

Personal trainer Lil