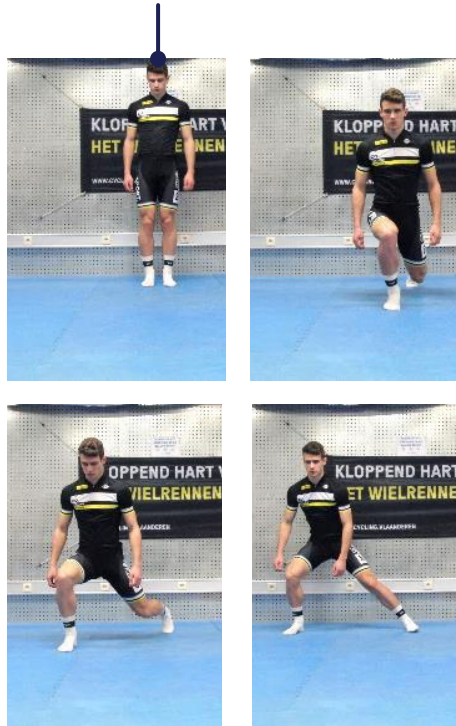




Starten in stand, ruime stap
voorwaarts zetten, je laten zakken



Starten in stand



Opeenvolgende lunges maken
met rechter- & linkerbeen
voor naar

Starten in lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been
& wissel-
sprong
maken



Landen in lunge met
rechtervoet voor

Knie niet
voorbij tenen



Explosief afduwen, terug-
keren naar starthouding

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been en richting, 2 tellen houden

3 Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- 90% van lichaamsgewicht steunt op voorste voet

- 3 x 10 herhalingen

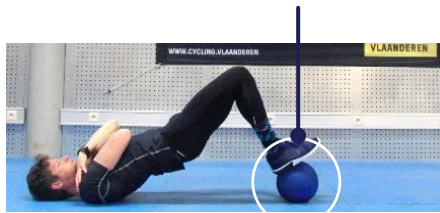


Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



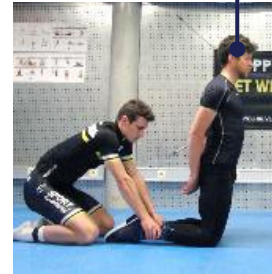
Linkerbeen naarwaarts bewegen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen linkerbeen

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Voeten langzaam verder & terug brengen door te rollen met bal

Starten in knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-heup-knieën blijven op één lijn

3 x 10 herhalingen

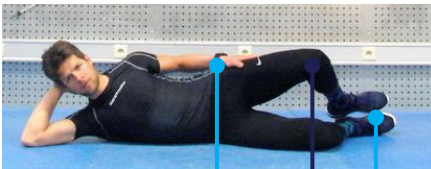
3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant aanspannen
- Schouders-heup-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën & heup gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Starten in zijlig met benen gestrekt



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voetpunt zo veel mogelijk naar boven wijzend

Starten in buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid, voeten tegen elkaar



Beide benen gelijktijdig net van grond tillen, positie 5 tellen aanhouden

1 Heup clam

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen elk been

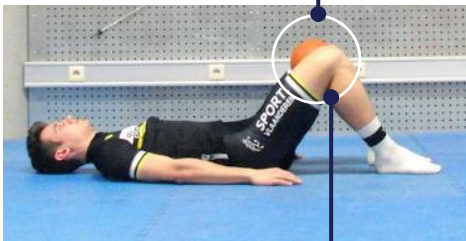
3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & bal geklemd tussen knieën



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met 1 voet op bal



Squat uitvoeren op 1 been waarbij vrije been met bal naar buiten rolt, daarna bal terug naar midden rollen met binnenkant voet

Starten in zijlig

Partner: ondersteunt bovenste knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Op einde oefening eerst bekken laten zakken
4. Onderste been laten zakken

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2 Zijwaartse rol met bal

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

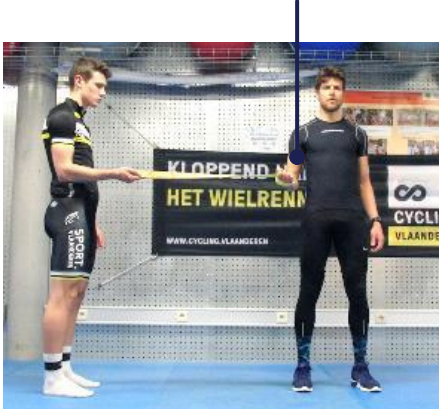
3 x 30 seconden elke zijde



GF2S Wielrennen

Kracht schouder

Starten in stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog is niet in steun tegen romp

Starten in stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand



Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog is niet in steun tegen romp

Starten in stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm naar achter lichaam trekken

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm achter lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm tot voor lichaam trekken

Starten in stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. rechterheup



Met beiden handen diagonaal naar boven toe bewegen, rechterhand loslaten



Langzaam met linkerhand terugkeren naar startpositie

Starten in stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Hand voor, achter, rechts & links & naast hoofd plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner: starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner, 1 hand op grond



Pompen

Hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

Partner doet erna hetzelfde

Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden elke positie

2

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

3

Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming
- 3 x 5 herhalingen