

# Outdoor bootcamp + hardlopen



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie  
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

## Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen (optie 1)	Naar eigen invulling	N.V.T.	Hardlopen is een goede optie voor de warming-up. Start je bootcamp met een rustig tempo inlopen.
Hardlopen (optie 2)	Naar eigen invulling	N.V.T.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start met 1 minuut wandelen</li> <li>- 2 minuten joggen.</li> <li>- 1 minuut wandelen.</li> <li>- 1 minuut versnelt rennen.</li> <li>- 1 minuut joggen.</li> <li>- 2 minuten versnelt rennen.</li> <li>- 1 minuut joggen.</li> <li>- 2 minuten versnelt rennen.</li> <li>- 1 minuut joggen.</li> <li>Etc. (eigen invulling)</li> </ul>

## Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Shuffle + jump squat Begin vanuit een piramide 10- 9-8-7-6-5- ect. Afstand ± 4 meter	X	<p>Ga laag door de benen en maak een aansluitpas opzij. Als je vanuit de shuffle aan de overkant bent dan maak je 10 squats en dit bouw je langzaam af. Let hierbij op een rechte rug en knieën niet voorbij je voeten.</p>
	Dippen + crunches Begin bij 10 daarna steeds 1 minder. 10-9-8-7-6 etc.	X	<p>Kies een bankje of stoel uit. Plaats je handen op het attribuut. Zak vervolgens door je ellebogen om. Hier kan hierbij je benen gestrekt houden of gebogen.</p> <p>Ga op een stoel of bankje zitten en trek je knieën richting je borst. Strek daarna je benen uit.</p>
	Interval (hardlopen)	X	<p>Zorg voor minimaal 50 meter ruimte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ren 50 meter (60% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Ren 50 meter ( 70% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Ren 50 meter ( 80% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Ren 50 meter (90% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Ren 50 meter ( 100% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Pak nu een rust moment ( luister naar je eigen lichaam wanneer je het gevoel hebt dat je goed hersteld bent ga verder met de kracht</li> </ul>

# Outdoor bootcamp + hardlopen

			oefeningen)
Wall sit + side step lunges 1 min x 3 hh	X		Rug recht tegen een muur. Hoek van 90 graden in je knieën en houd je armen omhoog.  Maak een lunges opzij. Zorg hiervoor dat je uw billen goed naar achteren brengt. Let ook goed op dat u voeten recht naar voren staan.
Spider plank + burpees 1 min x 3 hh	X		Steun op je ellebogen breng je knieën om en om richting je elleboog. Let op dat je rug recht is en dat je ellebogen onder je schouders staan.  Ga richting de vloer maak een voorlig steun om en probeer een push-up te maken en spring vervolgens omhoog. Let op dat je de beweging volledig maakt.
Interval langere afstanden (hardlopen)	X		Zorg ervoor dat je stuk van 200 meter hebt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ren 200 meter (30% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Ren 200 meter ( 50% van je kunnen)</li> <li>- Rustig terug joggen (rust)</li> <li>- Ren 200 meter ( 50% van je kunnen)</li> <li>- Rustig terug joggen (rust)</li> <li>- Ren 200 meter (60% van je kunnen)</li> <li>- Rustig terug joggen (rust)</li> <li>- Ren 200 meter ( 80% van je kunnen)</li> <li>- Wandel daarna terug (rust)</li> <li>- Pak nu een rust moment ( luister naar je eigen lichaam wanneer je het gevoel hebt dat je goed hersteld bent ga verder met de kracht oefeningen)</li> </ul>
Walking push ups + mountain climbers 1 min x 3 hh	X		ga in spreidstand staan en loop vervolgens met je handen naar voren tot je handen onder je schouders staan en dan maak je een push up.  ga in voorlig steun breng je knieën richting je elleboog. Alles in een lijn dus niet tegenovergesteld dit mag op hoog tempo.
Calf raises op een stoep rand/ verhoging + jump lunges 1 min x 3 hh	X		ga op een verhoging staan en duw je hakken hierbij richting de vloer. Daarna kom je op je tenen staan en span je u kuiten maximaal aan.  maak een lunges en vervolgens spring je in een wisselpas weer richting de lunges. Let hierbij op dat je recht op blijft staan en dat je knieën niet voorbij je voeten gaan.
Jumping jacks + knie heffen 1 min x 3 hh	X		spring in een spreidstand en daarbij breng je de armen naar boven. Let hierbij op dat je op je hakken land en je knieën niet over strekt.  til om en om je knieën op dit kan je op eigen tempo doen. Zorg hiervoor dat je knieën minimaal op heuphoogte zijn.
Hardlopen	X		Je gaat de training afronden met een duurloop. Je kunt in een rustig tempo naar huis rennen (evt met een blokje om).



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal



[www.balance-home-workouts.nl](http://www.balance-home-workouts.nl).

Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

# Outdoor bootcamp + hardlopen

## Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Met dit schema ga je kracht/cardio combineren in een vorm van een bootcamp. Luister tijdens de training goed naar je eigen lichaam!

Mochten er vragen zijn kunt u altijd mailen !

Veel succes namens team Balance

## Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		