

*“Stop wishing - Start doing”*



*Trainingsprogramma van*

Samengesteld trainingsschema door  
Lottie – Bootcampinstructrice @ Dansschool DanCin  
Cindy – Dansdocente & Groepslesinstructrice @ Dansschool DanCin  
Gerrit Varwijkplein 24 7038BX Zeddam , Bootcamp elke dinsdag 19.30-20.30uur  
[www.dansschool-dancin.nl](http://www.dansschool-dancin.nl) – Contact Cindy 06-17761230

## *Let's Begin..*

Onderstaande schema's zijn gemaakt voor een HIIT,

**HIIT staat voor High Intensity Interval Training.** Het trainingsprincipe van HIIT is dat je door middel van intervallen in een korte tijdsduur een intensieve inspanning levert. Met een HIIT training wissel je intensieve oefeningen af met minder intensieve oefeningen of rust.

Praktisch gezegd is een trap omhoog rennen en weer rustig aflopen al een voorbeeld van een HIIT training.

### Waar op letten?

- Je moet **goed opgewarmd zijn** voordat je begint aan de kracht oefeningen.
- **Zorg voor een veilige omgeving**, dit betekent voldoende bewegingsruimte, goede ondergrond en evt. een matje.
- **Voldoende water drinken** gedurende de dag is belangrijk. Tijdens het sporten is misschien nog wel belangrijker.. Je lichaam gebruikt vocht om de temperatuur te reguleren. Een manier van temperatuurcontrole die we allemaal kennen is zweten. Daarnaast speelt vocht een belangrijke rol bij verschillende andere systemen in het lichaam. Zo is vocht essentieel voor je organen, spieren en hersenen om te kunnen functioneren. Een vochttekort, dehydratie genoemd, heeft dan ook een negatieve impact op zowel je fysieke als je cognitieve prestaties
- **Doe de oefeningen juist**, twijfel je over een oefening? Zoek deze dan op, er staan veel video's online met goede uitleg. Mocht je alsnog twijfelen, film dan een kort stukje van de oefening en stuur deze per whatsapp naar Lottie of Cindy, zodat wij je kunnen helpen en eventueel corrigeren.

**Wij hopen jullie snel weer live te mogen zien bij de dansschool. Voor nu wensen wij jou veel plezier met deze workouts voor thuis.**

**Voor vragen zijn wij te bereiken via whatsapp.**

## *You can do it!*

## Schema 1

## Body Workout

**Start met een Warming Up****Push Up tegen de muur 12x**

*Handen tegen de muur en opdrukken van en naar de muur, navel in.*

10 sec. rust

**Jump squats 20x**

*Squat met sprong (let op zacht neerkomen, navel in & billen goed naar achter)*

10 sec. rust

**Crunches (basis buik) x 40**

*Basis buikspieren (let op: navel in, duw je rug in de grond)*

10 sec. rust

**Lunge achterlangs beide kanten X20**

*Start positie, staand – voeten onder heupen. Wissel L en R met lunge achterlangs*

10 sec. rust

**Run – High knees 30 sec.**

*Rennen op de plek, knieën naar heup hoogte*

10 sec. rust

**Plank 1 minuut**

*Voeten op heupbreedte, handen op schouderbreedte, en plank.*

*Door je navel in te houden en je buikspieren aanspant voorkom je dat je in je rug gaat hangen.*

10 sec. rust

**Bridge 1 minuut**

*Liggen, navel in, voeten op heupbreedte en duw heupen omhoog.*

**Squat 30 sec.**

*Staan, navel in, voeten op heupbreedte en duw billen naar achter, buig de knieën, let op knieën niet over de tenen heen.*

**Herhaal bovenstaande oefeningen x 4****Cooling Down - Stretch**

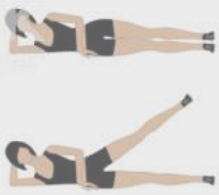
021

4

 upper	 lower	 six-pack	 obliques
 crunches	 reverse crunches	 flutter kicks	 sitting twists
 high crunches	 scissors	 elbow plank	 cross crunches
 sit-ups	 leg raises	 L-sit	 side jack-knives
 long arm crunches	 pulse-ups	 star plank	 toe taps
 hundreds	 bicycle crunches	 halfway hold	 sitting punches
 knee crunches	 crunch kicks	 V-ups	 side plank

Samengesteld trainingsschema door  
 Lottie – Bootcampinstructrice @ Dansschool DanCin  
 Cindy – Dansdocente & Groepslesinstructrice @ Dansschool DanCin  
 Gerrit Varwijkplein 24 7038BX Zeddam , Bootcamp elke dinsdag 19.30-20.30uur  
[www.dansschool-dancin.nl](http://www.dansschool-dancin.nl) – Contact Cindy 06-17761230

Lying Side Leg Lift



Pistol Squat



Sumo Squat



Two-Arm Kettlebell Swing



Side Leg Raises



Sumo Squat



DB Step Ups



High Donkey Kicks



Hip Raise/Butt Lift



Lunge / Front Kicks



Step Up with Knee Raise



# BOOTCAMP

Donkey Kicks



Kickbacks



High Plank to Glute Kickback



Bronnen:

Pinterest – Istock.com - Sportswearpuresportswear.nl

4-1-2021

Samengesteld trainingsschema door  
Lottie – Bootcampinstructrice @ Dansschool DanCin  
Cindy – Dansdocente & Groepslesinstructrice @ Dansschool DanCin  
Gerrit Varwijkplein 24 7038BX Zeddam , Bootcamp elke dinsdag 19.30-20.30uur  
[www.dansschool-dancin.nl](http://www.dansschool-dancin.nl) – Contact Cindy 06-17761230