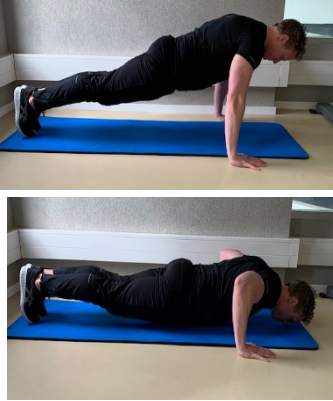


HUISWERK OEFENINGEN

Upperbody work-out

BORST
SCHOUDERS
TRICEPS

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
#1 Dippen vanaf stoel <ul style="list-style-type: none">• <i>Triceps</i>• <i>Schouders</i> Materiaal: stoel en eigen lichaamsgewicht	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Zet je handen op de rand van de stoel-De handen komen op heupbreedte-Ellebogen blijven dicht langs je lichaam-Blijf naar voren kijken-Zorg dat de rug recht blijft-Zorg dat de elleboog niet de 90 gr voor	
#2 Pike shoulder press <ul style="list-style-type: none">• <i>Schouders</i>• <i>Triceps</i> Materiaal: eigen lichaamsgewicht	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Zet de handen op schouderbreedte-Zorg voor een positie waarbij de billen hoog in de lucht blijven-Het hoofd zakt tussen de armen richting de grond-De rug blijft constant recht	
#3 Push-ups – smal <ul style="list-style-type: none">• <i>Borst, binnenkant</i>• <i>Triceps</i> Materiaal: eigen lichaamsgewicht	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Zorg dat de handen op schouderbreedte geplaatst worden-De ellebogen blijven dicht bij het lichaam-Zorg dat de rug constant rug recht blijft-Blijf naar de grond kijken en hou het hoofd stil	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#4</p> <p>Push-ups – normaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Borst, centraal</i> • <i>Triceps</i> <p>Materiaal: eigen lichaamsgewicht</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg dat de handen op schouderbreedte geplaatst worden</p> <p>-De ellebogen komen op 45 gr onder de schouderlijn</p> <p>-Zorg dat de rug constant rug recht blijft</p> <p>-Blijf naar de grond kijken en hou het hoofd stil</p>	
<p>#5</p> <p>“Diamond” push-ups</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Borst, binnenkant</i> • <i>Triceps</i> <p>Materiaal: Eigen lichaamsgewicht</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Plaats de duimen en vingers tegen elkaar</p> <p>-Borst komt op de handen terecht</p> <p>-Zorg dat de rug constant rug recht blijft</p> <p>-Blijf naar de grond kijken en hou het hoofd stil</p>	
<p>#6</p> <p>Decline push-ups</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Borst, bovenkant</i> • <i>Triceps</i> <p>Materiaal: Stoel + eigen lichaamsgewicht</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg dat de handen op schouderbreedte geplaatst worden</p> <p>-Voeten op een stoel</p> <p>-Zorg dat de rug constant rug recht blijft</p> <p>- De ellebogen komen op 45 gr onder de schouderlijn</p> <p>-Blijf naar de grond kijken en hou het hoofd stil</p>	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#7</p> <p>Push-ups – breed</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Borst, buitenkant</i> • <i>Triceps</i> <p>Materiaal: Eigen lichaamsgewicht</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg dat de handen buiten schouderbreedte geplaatst worden</p> <p>-De ellebogen komen op 45 gr onder de schouderlijn</p> <p>-Zorg dat de rug constant rug recht blijft</p> <p>-Blijf naar de grond kijken en hou het hoofd stil</p>	