



MHC Zoetermeer HOME-WORKOUT door T.I.M. Fysiotherapie

Datum: 17 maart 2020
Doel: Fit blijven
Voor wie: Voor alle leden vanaf D, maar let op: pas intensiteit en duur aan aan je eigen niveau. Tot en met E
Aanleiding: Afgelasting hockey-activiteiten wegens Coronavirus (Covid-19)

Er zijn 3 trainingen.

Elke training kan gedurende 3 weken gedaan worden. Tussen iedere training zit minimaal 1 rustdag. Voorbeeldprogramma: maandag training 1, woensdag training 2 en vrijdag training 3.

Maak een foto of filmpje van je training en/of bedenk een challenge met je eigen team. Deel jouw beelden op sociale media en gebruik #MHCZcofitchallenge. Als we dit met z'n allen doen, maken we er iets gaafs van!

Succes!

Blijf gezond en zorg goed voor elkaar.

HOME Workout

Conditievorm
(buiten)

5km run



Algemene warming up: 5min

- Knie heffen
- Hakken bil
- Jumping jack
- Heup in/uitdraaien
- Huppel sprong

Dynamisch rekken en strekken: 5min

- Grote uitvalspas + bovenlichaam
achter strekken
- Hamstring rek + windmolen naar
voet links/rechts



FYSIOTHERAPIE

TiM

TOGETHER IN MOTION

Kracht: (work out) binnen of buiten

3 rondes

- 30 squats
- 15 push up
- 30 lunges (totaal)
- 15 sit ups

HOME Workout

Interval vorm
(buiten)

10x
2min arbeid
(tempo loop)
30sec rust
(wandelen)



Algemene warming up: 5min

- Knie heffen
- Hakken bil
- Jumping jack
- Heup in/uitdraaien
- Huppel sprong

Dynamisch rekken en strekken: 5min

- Grote uitvalsplas + bovenlichaam
achter strekken
- Hamstring rek + windmolen naar
voet links/rechts



FYSIOTHERAPIE

TiM

TOGETHER IN MOTION

Kracht: (work out) binnen of buiten

10 minuten Work out: (zoveel mogelijk rondes)

- 5 burpees
- 5 jump squats
- 5 dips
- 5 push up
- 10 planking rotaties

HOME Workout

Interval vorm
(buiten)

10x5meter sprint
(5x) (30sec rust)

5x10meter sprint
(5x) 30sec rust



Algemene warming up: 5min

- Knie heffen
- Hakken bil
- Jumping jack
- Heup in/uitdraaien
- Huppel sprong

Dynamisch rekken en strekken: 5min

- Grote uitvalspas + bovenlichaam
achter strekken
- Hamstring rek + windmolen naar
voet links/rechts



FYSIOTHERAPIE

TiM

TOGETHER IN MOTION

Kracht: (work out) binnen of buiten

5 Rondes (snel maar volledig uitvoeren)

- 10 push up
- 20 burpees
- 30 squats
- 40 high knee raises
- 1 min rust: