



Workouts Soepel Actief



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN



Overzicht 12 weken

- **Week 1:** meetstraat en enkele oefeningen
- **Week 2-7:** klassieke workout met aandacht voor elke oefening
- **Week 8-11:** circuittraining:
40 à 45 sec werken – 20 à 30 sec rust
2 circuits van telkens 3 oefeningen
Geen doorschuifstelsel
- **Week 12:** Meetstraat



Opwarming

- **Duur: +- 10 minuten**
- Lichte cardio: ter plaatse wandelen
- Gewrichten losmaken:
 - X-factor onderrug
 - Rotatie bovenlichaam (meedraaien met heup, knie en voet)
 - Endo- exorotatie armen
 - Cirkels maken knieën
 - Enkels losdraaien tip in de grond
 - Polsen losdraaien
 - Nek retractie / nek rotatie
- Hogere cardio:
 - knieën hoog stappen (heuphoogte of lager)
 - knieën hoog stappen (heuphoogte of lager) + Rhand tikt Lknie en omgekeerd
 - Knieën hoog stappen + binnenkant voet tikken
 - Gekruiste coördinatie: Rhand tikt Lbeen bij omhoog brengen Lbeen



Kern (week 2-7)

- 3x30 seconden/3x10-15 herhalingen werken + 30 seconden rust
- 2 min rust tussen elke nieuwe oefening:
drankpauze/rond stappen/op adem komen
- Oefeningen gebeuren in groep met lesgever
vooraan/midden (kringopstelling)



Oefeningen week 1

Na de meetstraat

1. Aanleren rugvriendelijk naar het matje gaan én terug rechtstaan
2. Holle en bolle rug in kniezit, ruglig of op de stoel



Workout 1

1. Superman (tijd)

- N1: afwisselend 1 arm / 1 been heffen
- N2: 1 arm en 1 been tegelijk (gekruist)
- N3: + tikken knie

2. Glute bridge (HH)

- N1: dynamisch op en neer (5sec spanning bovenaan)
- N2: statisch boven aanhouden + 1 been afwisselend strekken
- N3: Starten met 1 been gestrekt van de grond + opduwen (5HH)

3. Plank voorwaarts (tijd)

- N-1: pomphouding tegen muur/bureau/stoel
- N1: kniesteun
- N2: voetensteun afwisselen met kniesteun
- N3: voetensteun 1 been heffen (5sec houden)

4. Squat (HH)

- N1: vanop de stoel starten met opduwen, handen op (leuning) stoel
- N2: stoel even tikken met billen
- N3: zonder stoel

5. Calf Raise (HH)

- N1: in zit op stoel
- N2: rechtstaand achter stoel
- N3: 1 been



Workout 2

1. Superman (zie W1)
2. Squat (zie W1)
3. Push up (HH)
 - N1: tegen muur
 - N2: tegen een tafel of kniesteun poep omhoog
 - N3: kniesteun heup naar de grond
4. Calf Raise (zie W1)
5. Plank zijwaarts (tijd)
 - N1: knieënsteun
 - N2: kniesteun onderste been + buitenste been gestrekt steun op grond
 - N3: benen volledig gestrekt



Workout 3

1. Push up (zie W2)

2. Lunge achterwaarts (HH)

- N1: naast stoel en zonder stap = lungehouding beweging uitvoeren
- N2: lunge met stap naar achter steeds zelfde been naast stoel
- N3: lunge met stap naar achter – wissel been zonder stoel

3. Plank zijwaarts (zie W2)

4. Hip abduction (HH)

- N1: achter stoel met steun
- N2: zonder steun stoel
- N3: met Dynaband

5. Leg raises/Toe tap (tijd)

- N1: benen geplooid en voeten in de lucht 90°, afwisselend 1 voet tikken
- N2: 2 voeten kortbij grond tikken
- N3: met gestrekte benen afwisselend



Workout 4

1. Lunge achterwaarts (zie W3)

2. Chest press (HH)

- N1: Chest press zonder weerstand
- N2: Chest press met Dynaband ellebogen laag (elastiek weg van de oksels)
- N3: Chest press met Dynaband ellebogen hoog (elastiek dichtbij de oksels)

3. Hip abduction (zie W3)

4. Biceps Curl (HH)

- N1: zonder weerstand
- N2: met Dynaband
- N3: met zwaardere Dynaband

5. Leg raises/Toe tap (zie W3)



Workout 5

1. Chest press (zie W4)

2. Mountainclimber (tijd)

- N1: tegen muur
- N2: pomphouding, linker knie linkerarm, rechter knie, rechterarm
- N3: pomphouding, linker knie rechterarm, rechter knie linkerarm

3. Lunge zijwaarts (HH)

- N1: Lunge met stap opzij, achter stoel met steun, zelfde been
- N2: lunge met stap opzij zonder stoel, zelfde been
- N3: lunge met stap opzij – extra gewicht, wissel been

4. Biceps Curl (zie W4)

5. Crunch Voorwaarts (tijd)

- N1: 1 Enkel bovenlichaam heffen (5 sec spanning)
- N2: Benen van de grond (90°-5 sec spanning)
- N3: Benen gestrekt van de grond (5 sec spanning)



Workout 6

1. Lunge achterwaarts (zie W3)

2. Low Row: voorovergebogen met dynaband (HH)

- N1: hoog vastnemen (weinig weerstand)
- N2: laag vastnemen (hogere weerstand)
- N3: diepere rompbuiging

3. Dead bug (tijd)

- N1: 1 arm laten zakken – benen in de lucht, knieën 90 graden
- N2: 1 been laten zakken – armen naast het lichaam gesteund
- N3: 1 arm + 1 been gekruist naar de grond laten zakken

4. Shoulder Raise mid raise (HH)

- N1: afwisselend L en R arm
- N2: steeds zelfde arm
- N3: 2 armen samen

5. Mountainclimber (zie W5)



Workout 7

1. Dead bug (zie W6)

3. Shoulder Raise mid raise (zie W6)

4. Shoulder tap in pomphouding (tijd)

- N1: kniesteun tikken schouder
- N2: voetensteun pomphouding aanhouden zonder tikken
- N3: voetensteun tikken

4. Glute Bridge (zie W1)

5. CORE Dynaband duo (tijd)

- N1: statisch aanhouden
- N2: rotatie bovenlichaam
- N3: zwaardere elastiek



Extra oefeningen

1. Front Raise (HH = herhalingen)

- N1: Makkelijke Dynaband, 1 arm afwisselend
- N2: Makkelijke Dynaband, 1 arm 1/2 HH
- N3: Makkelijke Dynaband, 2 armen samen

2. Plank zijwaarts dynamisch (tijd)

- N1: Kniesteun, knieën op elkaar
- N2: kniesteun, bovenste been gestrekt
- N3: Benen gestrekt



Extra oefeningen

3. Endorotatie (HH) in duo

- N1: Makkelijke elastiek – lichte spanning
- N2: Makkelijke elastiek – meer spanning
- N3: zwaardere elastiek

4. Exorotatie (HH)

- N1: Zonder weerstand
- N2: Makkelijke Dynaband
- N3: zwaardere Dynaband



Extra oefeningen

5. Back raise deltoïdeus

- N1: DB breed vastnemen
- N2: DB smal vastnemen
- N3: zwaardere elastiek

6. Knieën heffen

- N1: lager dan heuphoogte
- N2: heuphoogte
- N3: joggend



Circuit (vanaf week 9)

- Duur: +- 30 minuten
- Opwarming: 5-10 minuten
- Kern: 40 à 45 sec werken – 20 à 30 sec rust
- 2 circuits van 3 oefeningen
- 3 oefeningen achter elkaar – 3 keer herhalen (3 reeksen)
- 1-2 minuten rust tussen de reeksen
- 2-4 minute rust tussen de 2 circuits = drinkpauze + toelichting volgend circuit.
- Cooling down: 5-10 minuten



Circuit (week 9-11)

Opbouw: per circuit 3 oefeningen:

- oefening bovenlichaam (rechtstaand)
- oefening onderlichaam (rechtstaand)
- oefening buikspieren (matje)

De 3^{de} oefening is een buikspieroefening.

Deelnemer bevindt zich dan op het matje. Zo vermijden we dat er constant moet gewisseld moet worden van matje naar de grond en omgekeerd.



Circuit 1

Reeks 1

- OEF 1: Low row dynaband
- OEF 2: Squat
- OEF 3: Dead bug

Reeks 2

- OEF 1: Shoulder mid raise dynaband
- OEF 2: Lunge achterwaarts
- OEF 3: Shoulder tap



Circuit 2

Reeks 1

- OEF 1: Chest Press
- OEF 2: Lunge zijwaarts
- OEF 3: Mountain Climber

Reeks 2

- OEF 1: Biceps Curl
- OEF 2: Glute Bridge
- OEF 3: Voorwaartse plank



Circuit 3

Reeks 1

- OEF 1: Front raise dynaband
- OEF 2: Superman
- OEF 3: Leg raise

Reeks 2

- OEF 1: Back raise deltoïdeus
- OEF 2: Calf raise
- OEF 3: Zijwaartse plank



Circuit 4 (extra)

Reeks 1

- OEF 1: Push up
- OEF 2: Hip abduction
- OEF 3: Shoulder tap

Reeks 2

- OEF 4: Exorotatie dynaband
- OEF 5: Knieën heffen
- OEF 6: Voorwaartse crunch



STRETCHING

- Quadriceps: 2x30sec
- Kuiten: 2x30sec
- Adductoren: 2x30sec
- Zijwaarts buigen bovenlichaam: 2x30sec
- Bolletje maken: 30sec
- Lumbale rotatie ruglig: 2x30sec
- Hamstrings: 2x30sec
- Childspose: 2x30sec
- Triceps: 2x30sec



STRETCHING

- Sfinx stretch: 2x30sec
- Bilspier stretch: 2x30sec
- Gluteus medius rechtstaand (runners knee): 2x30sec
- Borstspieren: 2x30sec
- Shoulder Stretch: 2x30sec
- Onderarmen stretch: 2x30sec
- Biceps stretch: 2x30sec



Vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden over de workouts kan je altijd contact nemen met Jonathan of Katleen.

- Katleen.kerremans@okrasportplus.be
- Jonathan.goetvinck@okrasportplus.be