

## Hoe structureer je jouw trainingsmoment?

	<i>Tijd</i>	<i>Type</i>	<i>Doel</i>
<b>Opwarming</b>	6'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandelen, fietsen, dansen, ... (Cardio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hart- en longstelsel activeren, bloedsomloop bevorderen, ...</li> </ul>
	10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opwarmingsvideo (bewegingen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewrichten en spieren voorbereiden voor wat er komt</li> <li>• Instellen van de juiste bewegingen om blessures te voorkomen.</li> </ul>
<b>Training</b>	20' – 25'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangt van je fitheidsniveau (herhaling, tijd, ...)</li> <li>• Juiste uitvoering primeert (kwaliteit)</li> <li>• Wekelijks programma</li> <li>• Cardio en kracht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitter worden om meer energie te krijgen.</li> <li>• Metabolisme activeren</li> <li>• Hormonaal niveau in evenwicht brengen</li> </ul>
<b>Relaxatie</b>	6'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ademhalingsoefeningen</li> <li>• Spierontspanning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxatie</li> <li>• Let op je ademhaling</li> </ul>

### Opmerkingen:

- Implementeer deze structuur 3 keer per week zodat je hormonen jou helpen in de toekomst.
- Doe dit op je eigen tempo zonder in competitie te gaan met jezelf.
- Wekelijks krijg je je specifieke oefeningen alsook hoe je ze juist moet uitvoeren.
- Verkiez kwaliteit van de oefening boven de hoeveelheid en de intensiteit. Dat komt wel!
- Focus op wat er goed ging en het feit dat je effectief je oefeningen deed boven het feit dat het misschien lastig aanvoelt en je er echt een inspanning voor moet doen!