

# 5 oefeningen voor hardlopers die je thuis kunt doen!

Maak kennis met oefeningen die de meest belaste spieren met hardlopen versterken

Deze oefeningen zijn geschikt om aan je trainingsprogramma toe te voegen.

Om deze oefeningen uit te kunnen voeren heb je (bijna) geen materialen of een lidmaatschap bij een sportschool nodig.

Deze oefeningen zijn gericht op de benen, buikspieren en het bovenlichaam en zijn daarom vooral geschikt ter verbetering van je loophouding.

## Week 6

**Push up**

Start in een hoge plank positie. Buig je ellebogen en laat je borst richting de grond zakken. Je ellebogen moeten naar achter buigen in een hoek van 45 graden. Duw jezelf vervolgens terug naar de startpositie en zorg ervoor dat je heupen in lijn blijven met de rest van het lichaam. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



1

**Triceps Dip**

Ga zitten op een stoel, bank of doos met je voeten op de grond. Plaats je handen achter je rug op de stoel (of bank of doos). Til je heupen om iets van de stoel af te komen. Buig je ellebogen en zak met met de billen naar de grond. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



2

**Crawl Out to Pushup**

Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar. Ga met je handen naar je tenen en loop met je handen uit naar een hoge plankpositie. Buig je ellebogen in een hoek van 45 graden terwijl je de borst naar de grond laat zakken. Loop vervolgens met je handen terug naar de voeten en rol langzaam terug om op te staan. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



3



**Plank March**

Start de oefening in een hoge plank positie, met gestrekte armen en je polsen direct onder je schouders. Het lichaam vormt een rechte lijn van het hoofd tot aan de hielen. Buig je rechter elleboog om je rechter onderarm op de grond te kunnen laten zakken. Doe hetzelfde aan je linkerkant. Strek vervolgens je rechterarm uit en doe hetzelfde aan je linkerkant om weer terug in de startpositie te komen. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



4



**Burpee**

Sta met je voeten op heupbreedte. Plaats je handen voor je voeten en spring vervolgens terug naar een hoge plankpositie, waarbij je de heupen omhoog houdt en in lijn houdt met de schouders en hielen. Spring uit zodat je lichaam bijna op de grond ligt. Duw jezelf en spring met je voeten terug naar je handen. Ga staan en spring omhoog. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer.



5

