







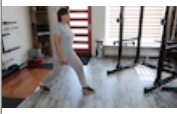

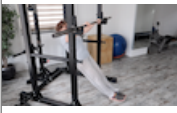





**60+ Fit Fase: 1**

**1. Warming-up:**

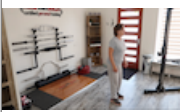


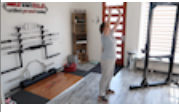
Oefening:	Startpositie:	Eindpositie:	Week 1:	Week 2:	Week 3:	Week 4:
<b>1.1</b> Squat (Bodyweight)			3 x 10	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Lunges (Bodyweight)			10 p.b.	10 p.b.	10 p.b.	10 p.b.
Voet tegen voet brug			10	10	10	10

**2. Kracht:**

Oefening:	Startpositie:	Eindpositie:	Week 1:	Week 2:	Week 3:	Week 4:
<b>2.1</b> Bal to wall squat			1 x 15 Kg:*	1 x 15 Kg:*	2 x 15 Kg:*	3 x 15 Kg:*
Splitsquat			1 x 15 Kg:*	1 x 15 Kg:*	2 x 15 Kg:*	3 x 15 Kg:*
Inverted row			1 x 15 H:*	1 x 15 H:*	2 x 15 H:*	3 x 15 H:*
Inverted push-up			1 x 15 H:*	1 x 15 H:*	2 x 15 H:*	3 x 15 H:*

See the results, feel the difference!

### 3. Conditie:

Oefening:	Startpositie:	Eindpositie:	Week 1:	Week 2:	Week 3:	Week 4:
3.1 Back lunge			3x 10 P.b.* Kg:*	3x 12 P.b.* Kg:*	3x 14 P.b.* Kg:*	3x 16 P.b.* Kg:*
Squat 'n Press			10 Kg:*	12 Kg:*	14 Kg:*	16 Kg:*

### Frequentie

Voer deze training 2-4 keer per week uit. Begin met 2 keer per week, als dit prima aan voelt kan je een 3e en daarna een 4e keer in de week toevoegen. Als het mogelijk is kun je het beste een dag rust tussen de trainingen houden om je lichaam de kans te geven te herstellen.

\*

P.b. = per been

P.a. = per arm

P.k. = per kant

Kg = kilogram

H = hoogte

Sec = seconde

Min = minuten

SL = single leg ( één been)

M = meter

Als er oefeningen zijn die niet kunnen worden uitgevoerd kan je contact opnemen via [info@mikevanduijn.nl](mailto:info@mikevanduijn.nl) om samen naar een passend alternatief te zoeken.

*See the results, feel the difference!*