

mooi!

## SISKA DOET HET VOOR OP FLAIR.BE/SPRINGJESLANK



HEB JE HET SPORTSCHEMA VAN WEEK 1, 2, 3, 4 OF 5 GEMIST, WIL JE MEER INFO OF ZIEN HOE SISKA HET DOET? SURF NAAR [WWW.FLAIR.BE/SPRINGJESLANK](http://WWW.FLAIR.BE/SPRINGJESLANK).

TRAINING: 3X PER WEEK

DE TRAINING BESTAAT TELKENS UIT EEN OPWARMING, EEN PAAR SPRONGEN EN KRACHTOEFENINGEN.

week 6  
**1080**  
sprongen  
= **600 kcal**  
3x per week

**START TO JUMP MET JE GRATIS SPRINGTOUW**

Download je Flairbon op [www.flair.be/springtouw](http://www.flair.be/springtouw) en haal je gratis RUCANOR-springtouw in de dichtstbijzijnde INTERSPORT. Haast je, want op = op!



### TRAINING 1 & 2

**1 OPWARMING:**  
**1 MINUUT SPEED STEP OVER TOUW**

Het touw ligt in een rechte lijn op de grond. Ren zo snel mogelijk over het touw en terug. Doe dat voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts.

**2 4 X 8 SIDE SWINGS +90 SPRONGEN**

**Side Swing:** zwaai het touw van rechts naar links naast je lichaam. Bij de laatste Side Swing open je je armen als het touw boven je hoofd is en spring je eroverheen.

**3 3 X 20 OEFENINGEN VOOR DE ONDERSTE BUIKSPIEREN** (OEFENING 1 OP FLAIR.BE)

Je ligt op je rug, benen gebogen. Je houdt het springtouw dubbelgevouwen op schouderbreedte en beweegt het touw over je voeten en terug. Je schouders komen licht van de grond. Steeds als het touw over je voeten gaat, trek je met je buikspieren je knieën naar je buik.

**4 2 X 8 SIDE SWINGS + 175 SPRONGEN**

**5 3 X 20 OEFENINGEN VOOR JE BUIKSPIEREN** (OEFENING 2 OP FLAIR.BE)

Je ligt op je rug, stevig tegen de grond, en je houdt het springtouw opgevouwen in één hand. Bij deze oefening buig en strek je je benen terwijl je het touw onder je benen doorgeeft. Tijdens de eerste reeks geef je het springtouw langs rechts door en bij de tweede reeks langs links.

**6 1 X 360 KEER TOUWTJESPRINGEN**

**7 3 X 20 OEFENINGEN VOOR JE RUG** (OEFENING 3 OP FLAIR.BE)

Je ligt op je buik, je benen tegen elkaar en je voeten komen licht van de grond. Het springtouw is opgevouwen in één hand. Het touw wordt achter de rug en voor het hoofd doorgegeven van de rechter- naar de linkerhand. Tijdens de eerste reeks geef je het springtouw langs rechts door en bij de tweede reeks langs links.

**8 10 X SPRONG VAN DE WEEK:**

**KNEE LIFT:** tijdens het springen til je afwisselend de linker- en rechterknie omhoog en breng je telkens de voeten weer samen.

*Vergeet niet te stretchen!*

### TRAINING 3

**1 OPWARMING:**  
**1 MINUUT SPEED STEP OVER TOUW**

**2 4 X 8 SIDE SWINGS + 90 SPRONGEN**

**3 3 X 20 OEFENINGEN VOOR JE SCHUINE BUIKSPIEREN** (OEFENING 4 OP FLAIR.BE)

Je ligt op je rug, benen gebogen en je voeten op de grond. Het springtouw is dubbelgevouwen in de handen op schouderbreedte. Afwisselend raak je met je linkerhand de linkervoet en met je rechterhand de rechtervoet aan. Je schouders komen telkens licht van de grond.

**4 2 X 8 SIDE SWINGS + 175 SPRONGEN**

**5 3 X 20 OEFENINGEN VOOR JE ARM- EN SCHOUDERSPIEREN** (OEFENING 5 OP FLAIR.BE)

Je benen zijn gestrekt, je handen staan stevig op de grond en het touw ligt in een rechte lijn onder je knieën. Je springt met je voeten over het touw heen en terug.

**6 3 X 10 SIDE STRADDLE/10 TWIST/10 SPEED STEP /10 CRISS CROSS/10 FORWARD STRADDLE/ 10 KNEE LIFT** (NA EERSTE KEER 8 SIDE SWINGS)

**Side Straddle:** tijdens het springen moet je je benen zijwaarts spreiden en sluiten. Bij elke sprong spring je over het touw heen.  
**Twist:** met je knieën samen draai je je benen van links naar rechts terwijl je over het touw springt.

**Speed Step:** bij elke sprong over het touw wissel je van voet.  
**Criss Cross:** met gekruiste armen spring je over het touw, dan doe je je armen weer open.

**Forward Straddle:** terwijl je springt je benen afwisselend spreiden en sluiten

**7 3 X 20 OEFENINGEN VOOR JE BEENSPIEREN** (OEFENING 6 OP FLAIR.BE)

Het touw ligt in een rechte lijn een meter voor je voeten. Maak steeds een grote uitvalstap naar voren over het touw en terug. Doe dat afwisselend met je linker- en rechterbeen.

**8 TEST: 1 MINUUT SPRINGEN**

*Vergeet niet te stretchen!*