


Naam:	Mylene Remezond	
Trainer:	Train supervisor	
Dagen:		
Start:	19 maart 2020	End: 16 april 2020
Dit rapport is samengesteld door Fitness- en Sportcentrum UvT Tilburg		

1. Trap op zonder last

Tijd	10min trap op en af
Rust	



2. Trap af zonder last

Tijd	
Rust	



3. Squat around

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



4. Jumps to the front and back

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



5. Gluteus raise on hands and knees 2

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



6. Sideraise on hands and knees

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



7. One leg pelvic bridge 1

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



8. Hip Truster

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



9. Lunges

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



10. Standing abduction

Datum	
Sets x Reps	2 x 10-15
Pauze(sec)	
Gew.	



11. Side shuffle 1

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Reps</i>	2 x 10-15
<i>Pauze(sec)</i>	
<i>Gew.</i>	



12. Trap op met last

<i>Tijd</i>	5-8 min trap op en af
<i>Rust</i>	



13. Trap af met last

<i>Tijd</i>	
<i>Rust</i>	



14. Head to knee

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Reps</i>	1 x 30 sec.
<i>Pauze(sec)</i>	
<i>Gew.</i>	



15. Gluteus stretch on back

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Reps</i>	1 x 30 sec.
<i>Pauze(sec)</i>	
<i>Gew.</i>	



16. Lower back mobilisation

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Reps</i>	1 x 30 sec.
<i>Pauze(sec)</i>	
<i>Gew.</i>	



17. Back flex and stretch

<i>Datum</i>	
<i>Sets x Reps</i>	1 x 30 sec.
<i>Pauze(sec)</i>	
<i>Gew.</i>	

