

Basis schema Aquatrainer pro

Dit is het basis schema om te trainen met de aquatrainer pro. Het bevat oefeningen voor je bovenlichaam, onder lichaam en core. Ben je niet gewend om met de aquatrainer te trainen start dan week 1 met minimale hoeveelheid water in de aquatrainer.

Oefeningen Onderlichaam:

Oefening:	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
1. Lunge zijwaarts + Aquatrainer Pro Video: https://youtu.be/3YhEraMfbAk PDF uitleg:	W: 60%	W: 60%	W: 60%	W: 60%	W: 60%	W 70%	W 70%	W 70%	W 70%	W 70%
	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
2. Calf raise 2 benen Video: https://youtu.be/iqmC9DVeUoY PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
3. Front squat Video: https://youtu.be/G0M0W29apkQ PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
4. Deadlift Video: https://youtu.be/RsE3-FsiZb8	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

Basis schema Aquatrainer pro



PerformanceTrainers.nl
Train to Improve

Oefeningen Bovenlichaam:

Oefening:	Week 1 W: 60%	Week 2 W: 60%	Week 3 W: 60%	Week 4 W: 60%	Week 5 W: 60%	Week 6 W 70%	Week 7 W 70%	Week 8 W 70%	Week 9 W 70%	Week 10 W 70%
5. Aquatrainer swing 1 kant Video: https://youtu.be/uHGCVHpwO7I PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
6. Snatch Video: https://youtu.be/BalJlib1WqM PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
7. Front squat + shoulder press Video: https://youtu.be/ZYS2zpLNnug PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

PerformanceTrainers.nl
Train to Improve

Basis schema Aquatrainer pro



PerformanceTrainers.nl
Train to Improve

Oefeningen Core:

Oefening:	Week 1 W: 60%	Week 2 W: 60%	Week 3 W: 60%	Week 4 W: 60%	Week 5 W: 60%	Week 6 W 70%	Week 7 W 70%	Week 8 W 70%	Week 9 W 70%	Week 10 W 70%
8. Aquatrainer over schouder stil in het midden Video: https://youtu.be/3InqS1JI2M4 PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min
9. Aqua trainer rond de wereld Video: https://youtu.be/XFg7T5evdHk PDF uitleg:	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 25 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min	S: 4 R: 20 P: 2 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

PerformanceTrainers.nl
Train to Improve

Basis schema Aquatrainer pro

Uitvoering, afhankelijk van doelstelling



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

UITHOUDINGSVERMOGEN:

4 series 15-25 reps
Rust: 2-3 min.
Gewicht: 30-40% 1RM
Tempo: Langzaam

SNELKRACHT:

3-5 series 10 reps in 10 sec.
Rust: 2-3 min.
Gewicht: 60-70% 1RM
Tempo: Hoog

HYPERTROFIE:

3-5 series 8-12 reps
Rust: 1.5-2 min.
Gewicht: 60-70-80% 1RM
Tempo: Langzaam

EXPLOSIVITEIT:

3-5 series 3-6 reps
Rust: 2-3 min.
Gewicht: 30-60% 1RM
Tempo: Zeer hoog

Basis schema Aquatrainer pro

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

1. Lunge zijwaarts + Aquatrainer Pro

<https://youtu.be/3YhEraMfbAk>

Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspiieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak een grote stap zijwaarts
 - Zak in naar de zijkant met de billen naar achteren.
 - Stap daarna terug
 - Houdt de romp stabiel



2. Staand 2 benen gestrekt gastroc + Aquatrainer Pro

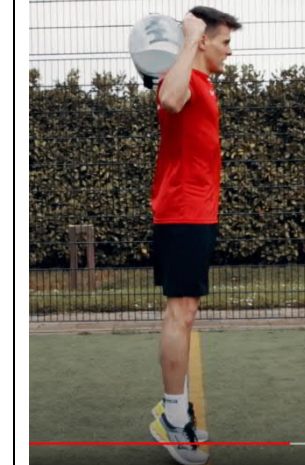
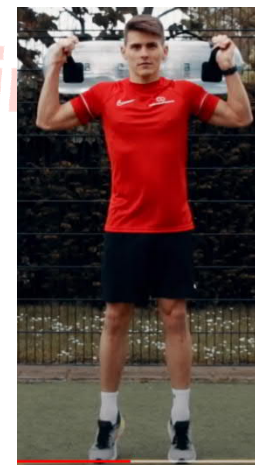
<https://youtu.be/iqmC9DVeUoY>

Omschrijving

Tijdens de staand 2 benen gestrekt gastroc met de aquatrainer train je vooral kuiten. Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Neem stand op beide benen met gestrekte knie
 - Houdt de knieën van je standbeen stabiel
 - Til de hakken van beide benen zo hoog mogelijk op en houdt je balans



Basis schema Aquatrainer pro

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

3. Front Squat Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/GOM0W29apkQ	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de front squat met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de coördinatie en romp balans.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Zak goed met je billen naar achteren- Houdt de knieën uit elkaar- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)- Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspiers aanspannen

4. Deadlift + Aquatrainer Pro	
https://youtu.be/RsE3-FsiZb8	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de deadlift met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Zak goed met je billen naar achteren- Houdt de knieën uit elkaar- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)- Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspiers aanspannen

Basis schema Aquatrainer pro

Oefeningen, nader toegelicht



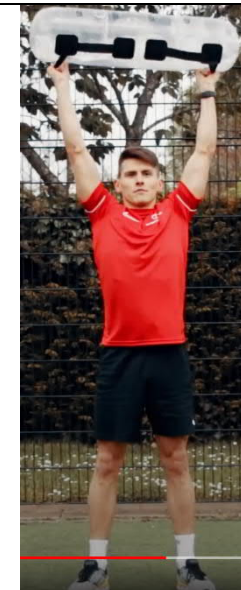
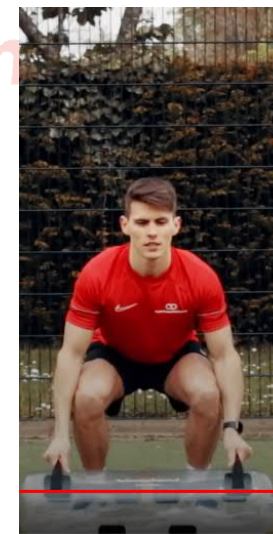
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

5. Aquatrainer swing langs 1 kant + aquatrainer	
https://youtu.be/uHGCVHpwO7I	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Aquatrainer swing langs 1 kant + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Ga staan op 2 benen staan met 1 voet voor en 1 voet achter- Zwaai de aquatrainer vanuit de romp naar voren totdat deze horizontaal is op schouder hoogte.- Houdt je core aangespannen



6. Snatch + aquatrainer pro	
https://youtu.be/BalJIib1WqM	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de snatch + aquatrainer pro train je vooral been en armspieren. Maar door het gebruik van de aquatrainer train je ook je core.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar- Zak met rechte rug door de knieën totdat de aquatrainer net boven de grond is.- Kom vanuit je benen omhoog en strek je armen met aquatrainer uit boven je hoofd- Houdt je core aangespannen voorkom dat je rug hol wordt.







Basis schema Aquatrainer pro

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

7. Front squat + shoulderpress Aquatrainer Pro & Pro-Bands short	
https://youtu.be/ZYS2zpLNnug	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de front squat +shoulders Press met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de coördinatie en romp balans.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Zak goed met je billen naar achteren- Houdt de knieën uit elkaar- Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)- Streck bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen- Streck bij het omhoog komen je armen- Let erop dat je bij het uitstrekken van je armen je rug niet hol trekt
	
8. Aquatrainer over schouder stil in het midden + aquatrainer pro	
https://youtu.be/3InqS1JI2M4	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Aquatrainer over schouder stil in het midden + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar- Zwaai de aquatrainer vanuit de romp over je schouder- Zwaai de aquatrainer daarna terug naar het midden en zorg dat deze niet door draait naar de andere kant.- Houdt je core aangespannen en je romp stabiel
	



Basis schema Aquatrainer pro

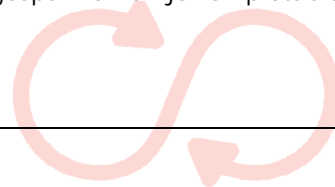
Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

9. Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro	
https://youtu.be/XFg7T5evdHk	
Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren.	Aandacht punten bij deze oefening: <ul style="list-style-type: none">- Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar- Zwaai de aquatrainer vanuit de romp over je schouder- En draai hem door achter je hoofd langs en via de andere schouder weer terug naar begin- Houdt je core aangespannen en je romp stabiel
	



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve