

THUISOEFENINGEN ABS-CIRCUIT THUISTRAINING

1 oefeningen 15 minuten 180 MOVES 80 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

6 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Zijplank - met rotatie



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Side Plank Crunch' L

2 - Vrije oefening - Zijplank - met rotatie



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Side Plank Crunch' R

3 - Vrije oefening - Plank - hand tikt de tegenovergestelde voet aan - voeten houden contact met de grond



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Push Up Plank Toe Touch'

4 - Vrije oefening - Sit up



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Frog Sit Up'

5 - Vrije oefening - Leg curl - balanceren op bilsieren



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Knee Pull Crunch'

6 - Vrije oefening - Sit up



R1 30 sec x 10 sec
R2 30 sec x 10 sec
R3 30 sec x 10 sec

'Weighted'