

THUISOEFENINGEN ARMS TRAINING 2

6 oefeningen 42 minuten 253 MOVES 128 kcal

1 - Dumbbells - Triceps kick back - twee armen



12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec

Zittend, borst gesteund op dijen!

2 - Dumbbells - French press met één arm - zittend



12 Herh. x 4,75 kg x 30 sec
12 Herh. x 4,75 kg x 30 sec
12 Herh. x 4,75 kg x 30 sec

3 - Plyo box - Tricep dips



20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 30 sec

Handen smal, ellebogen aangesloten!

4 - Dumbbells - Arm curl - afwisselend - zitten



12 Herh. x 6,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 6,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 6,25 kg x 30 sec

'Gesupineerde' greep (handpalmen voorwaarts!)

5 - Dumbbells - Hammer curl - tegengesteld



12 Herh. x 0,25 kg x 60 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 60 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 60 sec

Zittend!

6 - Dumbbells - Concentration curl - knielend



12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 0,25 kg x 30 sec

Staan, elleboog gesteund tegen handrug!