

THUISOEFENINGEN BACK WORKOUT

6 oefeningen 29 minuten 296 MOVES 151 kcal

1 - Dumbbells - Omgekeerde fly - voorovergebogen



10 Herh. x 4,25 kg x 30 sec
10 Herh. x 4,25 kg x 30 sec
10 Herh. x 4,25 kg x 30 sec

Een beetje momentum is OK!

2 - Dumbbells - Voorovergebogen roeien



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

'Geproneerde' greep!

3 - Dumbbells - Stiff leg deadlift



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

Vanuit de heup naar voor knikken!

4 - Vrije oefening - Superman



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Eventueel kussen onder de heupen!

5 - Vrije oefening - Borstslag



30 sec x 60 sec
30 sec x 60 sec

'Pull-down squeeze'!

6 - Vrije oefening - Romp strekken - in buiklig



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

'Omgekeerde fly'!