

THUISOEFENINGEN CORE CIRCUIT TRAINING

1 oefeningen 42 minuten 537 MOVES 234 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

8 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Plank



R1 60 sec x 1 sec
R2 60 sec x 1 sec
R3 60 sec x 1 sec

Ellebogen goed centreren onder schouders. Buikspieren optrekken (navel richtingruggegraat). Totale vormspanning (kop hete koffie op rug laten staan).

2 - Vrije oefening - Zijwaartse plank



R1 60 sec x 1 sec
R2 60 sec x 1 sec
R3 60 sec x 1 sec

Elleboog onder schouder centreren. Heup optillen en houden. Winkelhaak tussen bovenarm en romp. Na 30" wisselen van kant!

3 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



R1 15 Herh. x 1 sec
R2 15 Herh. x 1 sec
R3 15 Herh. x 1 sec

Voeten heupbreed en kort bij zitvlak. Schouderbladen goed verankeren. Vanuit de hielen heupen tillen. Bilspieren aanspannen en knijpen.

4 - Vrije oefening - Bird dog



R1 60 sec x 1 sec
R2 60 sec x 1 sec
R3 60 sec x 1 sec

Vanuit kruiphouding tegengestelde arm en been opheffen en balanceren. 2 tellen aanhouden en wisselen van kant. Neutrale wervelkolom (lange ruggegraat)

5 - Vrije oefening - Superman



R1 15 Herh. x 1 sec
R2 15 Herh. x 1 sec
R3 15 Herh. x 1 sec

Armen en benen gelijktijdig optillen. Borst van de grond. Naar beneden kijken 2 tellen houden.

6 - Vrije oefening - Dead bug



R1 20 Herh. x 1 sec
R2 20 Herh. x 1 sec
R3 20 Herh. x 1 sec

Armen gestrekt recht boven schouders. Benen opgetrokken in 90°. Tegengestelde arm en been naar grond laten zakken. Core aanspannen.

7 - Vrije oefening - Heuprollen in ruglig - gebogen benen omhoog



R1 20 Herh. x 1 sec
R2 20 Herh. x 1 sec
R3 20 Herh. x 1 sec

Schouderbladen stevig verankeren. Benen opgetrokken in 90°. Benen van links naar rechts als een ruitenwisser.

8 - Vrije oefening - Russian twist



R1 30 Herh. x 1 sec
R2 30 Herh. x 1 sec
R3 30 Herh. x 1 sec

Naar achteren leunen met hakken a/d grond. Buik aanspannen. Van links naar rechts draaien. Handen naast de heupen.