

THUISOEFENINGEN DIJEN EN BILLEN TRAINING

6 oefeningen 45 minuten 632 MOVES 322 kcal

1 - Wellness Ball - Muur squat



10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec

'Wall Sit Leg Extensions'

2 - Vrije oefening - Squat op één been - achterste been omhoog



10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec

'Bulgarian Split Squat Jumps'

3 - Vrije oefening - Squat sprong



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

'Hopscotch Squats'

4 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec

'Single Leg Hip Thrusts'

5 - Vrije oefening - Gekruiste uitvalspas



10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec
10 Herh. x 1 sec
10 Herh. x 30 sec

'Alternating Curtsy Lunge'

6 - Vrije oefening - Calf raise



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

'Elevated Calf Raises'