

## THUISOEFENINGEN FULL BODY CIRCUIT TRAINING

1 oefeningen 38 minuten 504 MOVES 231 kcal

### 1 - Circuit - Circuit 1

8 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

#### 1 - Vrije oefening - Squat



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

*Hurken alsof je zou gaan zitten. Poep naar achter, borst op en armen voorwaarts. Dijen parallel aan de grond.*

#### 2 - Vrije oefening - Push-up



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

*Handen op schouderbreedte. Buikspieren optrekken. Naar voor hellen. Neus naar vloer latenzakken.*

#### 3 - 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.*

#### 4 - Plyo box - Tricep dips



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

*Handen op schouderbreedte. Zitvlak kort bij de bank. Ellebogen aangesloten.*

### 5 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



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

*Voeten op heupbreedte. Grote pas voorwaarts. Alsof je op een spoor beweegt.*

### 6 - 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.*

### 7 - Vrije oefening - Push-up - heupen hoog



R1 10 Herh. x 1 sec  
R2 10 Herh. x 1 sec  
R3 10 Herh. x 1 sec

*Zitvlak omhoog duwen. Buikspieren optrekken. Naar benen kijken. Voeten eventueel op verhoog.*

### 8 - Vrije oefening - Omgekeerde crunch - benen omhoog



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

*Schouderbladen goed verankeren. Benen nagenoeg gestrekt optrekken boven heupen. Zitvlak optillen (voeten naar plafond).*