

THUISOEFENINGEN FULL BODY TRAINING

5 oefeningen 22 minuten 240 MOVES 122 kcal

1 - Superset - Superset 1

3 oefeningen 1 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Squat



R1 30 Herh. x 1 sec

2 - Wellness Ball - Muur squat



R1 20 sec x 1 sec

Squat 'Hold' (isometrisch!)

3 - Vrije oefening - Squat sprong



R1 10 Herh. x 1 sec

Je hoeft niet per se te springen Op de tippen eindigen volstaat!

2 - Superset - Superset 2

3 oefeningen 1 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Push-up - explosief



R1 10 Herh. x 1 sec

2 - Vrije oefening - Push-up



R1 15 Herh. x 1 sec

Op de knieën!

3 - Vrije oefening - Push-up - op de knieën



R1 20 sec x 1 sec

Push Up 'Hold' (isometrisch!)

3 - Superset - Superset 3

3 oefeningen 1 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



R1 10 Herh. x 1 sec

2 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



R1 10 Herh. x 1 sec

Links

3 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



R1 20 Herh. x 1 sec

1 - Dumbbells - Heffen in scapulair vlak



R1 10 Herh. x 0,25 kg x 1 sec

Shoulder 'Y' Staand voorovergeleund zonder belasting!

2 - Wellness Ball - Retractie van de schoudergordel - in buiklig



R1 10 Herh. x 1 sec

Shoulder 'W' Staand voorovergeleund!

3 - Wellness Ball - Retractie van de schoudergordel met schouderrotatie



R1 10 Herh. x 1 sec

Shoulder 'T' Staand voorovergeleund!

5 - Vrije oefening - Knieheffen



30 Herh. x 30 sec