

THUISOEFENINGEN LEGS 200 REPS CHALLENGE

5 oefeningen 25 minuten 355 MOVES 180 kcal

1 - Vrije oefening - Squat op één been



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

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

3 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



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

4 - Vrije oefening - Step up



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

5 - Vrije oefening - Calf raise



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