

THUISOEFENINGEN

ARMS 100 REPS PUSH UP CHALLENGE

5 oefeningen 15 minuten 205 MOVES 105 kcal

1 - Plyo box - Push-up - handen op de grond



'Decline'!

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

2 - Plyo box - Push-up



'Incline'!

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

3 - Vrije oefening - Push-up - handen smal



'Diamond'!

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

4 - Vrije oefening - Push-up



Ellebogen wijd!

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

5 - Vrije oefening - Push-up



Ellebogen aangesloten!

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