

## THUISOEFENINGEN SLIDING CORE & ABS TRAINING

6 oefeningen 32 minuten 402 MOVES 206 kcal

### 1 - Wellness Ball - Pike



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

'Sliding Core Peak Crunch' Zonder bal Voeten op washandjes

### 2 - Vrije oefening - Mountain climbers - plank



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

'Crossbody' Voeten op washandjes

### 3 - Wellness Ball - Plank op handen en voeten op de bal, benen intrekken



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

'Op ellebogen' Zonder bal! Voeten op washandjes

### 4 - Vrije oefening - Mountain climbers - plank



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

'Hip Circles' Voeten op washandjes

### 5 - Vrije oefening - Plank



15 sec x 30 sec  
15 sec x 30 sec  
15 sec x 30 sec

Plank Jacks' Voeten op washandjes!

### 6 - Halter - Ab rollout



15 Herh. x 7,5 kg x 30 sec  
15 Herh. x 7,5 kg x 30 sec  
15 Herh. x 7,5 kg x 30 sec

'Op ellebogen' Voeten op washandjes