

THUISOEFENINGEN SLIDING LEGS TRAINING

6 oefeningen 38 minuten 528 MOVES 270 kcal

1 - Vrije oefening - Achterwaartse uitvalspas - armen heffen boven het hoofd



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Slider Reverse Lunge'

2 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Slider Side Lunge'

3 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Slider Hip Circle Lunge'

4 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Alternating Slider Curtsy Lunge'

5 - Vrije oefening - Squat op één been



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Slider Pistol Squat'

6 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 1 sec
15 Herh. x 10 sec

'Slider Single Leg Curl'