

THUISOEFENINGEN TABATA FULL BODY TRAINING

4 oefeningen 32 minuten 264 MOVES 132 kcal

1 - Superset - Superset 1

2 oefeningen 4 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Wellness Ball - Muur squat



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

'isometrisch' zonder ball!

2 - Vrije oefening - Squat



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

2 - Superset - Superset 2

2 oefeningen 4 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Push-up



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

2 - Vrije oefening - Plank



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

3 - Superset - Superset 3

2 oefeningen 4 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

2 - Halter - Goodmorning



R1 20 sec x 7,5 kg x 10 sec
R2 20 sec x 7,5 kg x 10 sec
R3 20 sec x 7,5 kg x 10 sec
R4 20 sec x 7,5 kg x 10 sec

4 - Superset - Superset 4

2 oefeningen 4 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Zijwaartse plank



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

L

2 - Vrije oefening - Zijwaartse plank



R1 20 sec x 10 sec
R2 20 sec x 10 sec
R3 20 sec x 10 sec
R4 20 sec x 10 sec

R