

## THUISOEFENINGEN UPPER BODY CIRCUIT TRAINING

1 oefeningen 32 minuten 423 MOVES 195 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

8 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

### 1 - Vrije oefening - Plank - gestrekte armen



R1 60 sec x 1 sec  
R2 60 sec x 1 sec  
R3 60 sec x 1 sec

Handen op schouderbreedte. Gewicht goed naar voor hellen. Buikspieren optrekken (navel richting ruggegraat).

### 2 - Vrije oefening - Push-up



R1 10 Herh. x 1 sec  
R2 10 Herh. x 1 sec  
R3 10 Herh. x 1 sec

Handen op schouderbreedte. Buikspieren optrekken. Naar voor hellen. Neus naar vloer latenzakken.

### 3 - Vrije oefening - Bird dog



R1 60 sec x 1 sec  
R2 60 sec x 1 sec  
R3 60 sec x 1 sec

Vanuit kruiphouding tegengestelde arm en been opheffen en balanceren. 2 tellen aanhouden en wisselen van kant. Neutrale wervelkolom (langeruggegraat).

### 4 - Vrije oefening - Superman



R1 15 Herh. x 1 sec  
R2 15 Herh. x 1 sec  
R3 15 Herh. x 1 sec

Armen en benen gelijktijdig optillen. Borst van de grond. Naar beneden kijken. 2 tellen houden.

## 5 - Plyo box - Tricep dips



R1 15 Herh. x 1 sec  
R2 15 Herh. x 1 sec  
R3 15 Herh. x 1 sec

*Handen op schouderbreedte. Zitvlak kort bij de bank. Ellebogen aangesloten.*

## 6 - Vrije oefening - Zijwaartse plank



R1 60 sec x 1 sec  
R2 60 sec x 1 sec  
R3 60 sec x 1 sec

*Elleboog onder schouder centreren. Heup optillen en houden. Winkelhaak tussen bovenarm en romp. Na 30" wisselen van kant!*

## 7 - Vrije oefening - Push-up - heupen hoog



R1 10 Herh. x 1 sec  
R2 10 Herh. x 1 sec  
R3 10 Herh. x 1 sec

*Zitvlak omhoog duwen. Buikspieren optrekken. Naar benen kijken. Voeten eventueel op verhoog.*

## 8 - Vrije oefening - Omgekeerde crunch



R1 15 Herh. x 1 sec  
R2 15 Herh. x 1 sec  
R3 15 Herh. x 1 sec

*Schouderbladen goed verankeren. Benen in hoek van 90° optrekken tot borst tot zitvlak net loskomt.*