

Benen training

4 oefeningen 44 minuten 432 MOVES 207 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Squat



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

U kunt de squat verzwaren door er een jump squat van te maken.

2 - Vrije oefening - Jumping jack



R1 30 sec x 1 sec
R2 30 sec x 1 sec
R3 30 sec x 1 sec

2 - Circuit - Circuit 2

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



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

U kunt deze oefening verzwaren door er een jumping lunge van te maken.

2 - Vrije oefening - Touwtje springen



R1 30 sec x 1 sec
R2 30 sec x 1 sec
R3 30 sec x 1 sec

Wanneer je geen springtouw tot je beschikking hebt kun deze oefening vervangen voor snelle korte sprongen op de plaats.

3 - Superset - Superset 1

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



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

2 - Vrije oefening - Knieheffen



R1 30 sec x 1 sec
R2 30 sec x 1 sec
R3 30 sec x 1 sec

4 - Circuit - Circuit 3

3 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



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

2 - Vrije oefening - Calf raise



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

Gebruik voor deze oefening de trap.

3 - Vrije oefening - Mountain climber



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