

Bovenlichaam training

4 oefeningen 50 minuten 456 MOVES 219 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Push-up



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

Wanneer deze oefening te zwaar is voor u kunt u deze oefening uitvoeren op de knieën. Daarnaast kunt U kunt er ook voor kiezen om de handen op een verhoogd vlak te plaatsen zodat de oefening minder zwaar is.

2 - Vrije oefening - Strecken van arm en ander been - handen en knieën stand



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

15 seconde per kant vasthouden.

2 - Circuit - Circuit 2

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Dumbbells - Dumbbell fly op de vloer



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

Deze oefening kunt u uitvoeren met 2 gevulde petflessen.

2 - Vrije oefening - Explosieve push-up - tegen de wand



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

De handen plaatst u ter hoogte van het borstbeen. Hoe verder u naar achteren gaat staan, hoe zwaarder de oefening zal zijn.

3 - Circuit - Circuit 3

2 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Plyo box - Tricep dips



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

Is deze oefening te zwaar voor u? Zet uw voetzool op de grond en buig de knieën. Op deze manier kunt u uzelf ondersteunen vanuit de benen.

2 - Dumbbells - Romp rotatie



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

U kunt deze oefening uitvoeren met een gevulde petfles.

1 - Vrije oefening - Push-up - handen smal

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

2 - Vrije oefening - Mountain climber

R1 30 Herh. x 1 sec
R2 30 Herh. x 1 sec
R3 30 Herh. x 1 sec

Wanneer deze oefening te zwaar is voor u kunt u deze oefening uitvoeren op de knieën. Daarnaast kunt U kunt er ook voor kiezen om de handen op een verhoogd vlak te plaatsen zodat de oefening minder zwaar is.

Let op: 15 herhalingen per been!