

Buik Benen Billen training

3 oefeningen 50 minuten 573 MOVES 273 kcal

1 - Circuit - Circuit 3

3 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

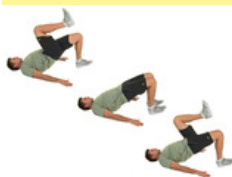
1 - Vrije oefening - Squat



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

U kunt deze oefening verzwaren door een jump squat te doen.

2 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - marcheren



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

3 - Vrije oefening - Bicycle crunch



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

2 - Circuit - Circuit 1

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 - Omgekeerde crunch



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

U kunt deze oefening verzwaren door de benen volledig uit te strekken. Let op: de voeten mogen de grond niet raken.

3 - Vrije oefening - Heup extensie vanuit handen en knieën stand



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

Probeer met de opgeheven voet zo ver mogelijk naar het plafond toe te reiken.

3 - Circuit - Circuit 2

3 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



R1 16 Herh. x 1 sec
R2 16 Herh. x 1 sec
R3 16 Herh. x 1 sec

8 x per been. Om en om uitvoeren!

2 - Vrije oefening - Leg curl - balanceren op bilspieren



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

3 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



R1 15 Herh. x 1 sec

R2 15 Herh. x 1 sec

R3 15 Herh. x 1 sec