

Thuis training small group.

2 oefeningen 9 minuten 111 MOVEs 46 kcal

1 - Circuit - Circuit 1

3 oefeningen 1 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Knieheffen



R1 20 sec x 1 sec

2 - Vrije oefening - Hak-bil



R1 20 sec x 1 sec

3 - Vrije oefening - Jumping jack



R1 20 sec x 1 sec

2 - Circuit - Circuit 2

8 oefeningen 1 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Squat



R1 45 sec x 1 sec

Makkelijker: op een stoel gaan zitten en weer opstaan. Moeilijker: Jump squats

2 - Vrije oefening - Plank - handen voorwaarts verplaatsen en weer terug



R1 45 sec x 1 sec

Met je hand je schouder aantikken! Makkelijker maken: met de knieën op de grond. Moeilijker: Op 1 been uitvoeren.

3 - Vrije oefening - Bird dog



R1 45 sec x 1 sec

Makkelijker: enkel de armen uitstoten Moeilijker: na uitstoten arm en been dezelfde arm naar de dezelfde knie toe halen onder de navel.

4 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



R1 45 sec x 1 sec

Makkelijker: op de plaats uitvoeren, zonder stap. Moeilijker: jumping lunges.

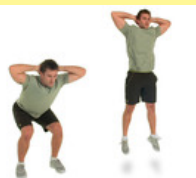
5 - Vrije oefening - Superman



R1 45 sec x 1 sec

Makkelijker: linker arm en rechter been en vice versa. Moeilijker: na heffing armen de ellebogen naar het lichaam toe bewegen.

6 - Vrije oefening - Squat sprong



R1 45 sec x 1 sec

Makkelijker: zonder sprong! enkel tot op de tenen komen. Moeilijker: bij neerkomen de handen op de grond aantikken.

7 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren - één been



R1 45 sec x 1 sec

makkelijker: enkel heupen heffen. Beide benen op de grond houden. moeilijker: hakken verder van het lichaam zetten.

8 - Vrije oefening - Knieheffen



R1 45 sec x 1 sec

Voetbal dribbels. Zo laag mogelijk door de knieën zakken. Ten alle tijden op de tenen blijven dribbelen. makkelijker: laag tempo, hoog in de benen. moeilijker: hoog tempo, laag in de benen.