

1 - Circuit - Circuit 1

6 oefeningen 3 Ronden 60 sec Ronde rusttijd

1 - Vrije oefening - Squat



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec

Om deze oefening zwaarder te maken kunt u een jump squat doen.

2 - Vrije oefening - Push-up



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec

Om deze oefening makkelijker te maken kunt u de oefening op de knieën uitvoeren.

3 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec

U kunt deze oefening verzwaren door een jumping lunge te doen.

4 - Vrije oefening - Russian twist



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec

U kunt deze oefening verzwaren door een gevulde petfles te geruiken.

5 - Vrije oefening - Superman



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec

6 - Vrije oefening - Burpee



R1 12 Herh. x 1 sec
R2 12 Herh. x 1 sec
R3 12 Herh. x 1 sec