

FITCENTER

#STAYHOMECALLENGE

3

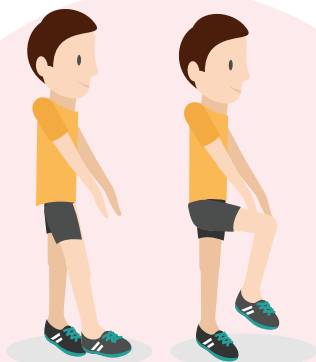
RONDES

GETROKKEN KAART =
HERHALINGEN PER OEFENING
ZIE SPELREGELS

0
SEC RUST PER OEFENING
ZIE SPELREGELS



OEFENING #5 KNIEHEFFEN



ZET DE VOETEN OP HEUPHOOGTE EN STEUN LICHTJES OP DE VOORVOET.
HOUD DE HANDEN VOOR JE LICHAAM TEN HOOGTE VAN DE HEUP STIL.
BEWEEG OM EN OM JE KNIE OMHOOG EN TIK DAARBIJ JE HANDEN AAN.
JE RUG BLIJFT IN RECHTE LIJN MET JOUW BENEN.

ZET JE VOETEN OP HEUPHOOGTE UIT ELKAAR.
SPRING JE BENEN WIJD UIT ELKAAR.
BRENG JE ARMEN TEGELIJKERTIJD BOVEN JE HOOFD EN KLAP.
SPRING VERVOLGENS WEER TERUG IN DE BEGINPOSITIE.

OEFENING #4 JUMPING JACKS



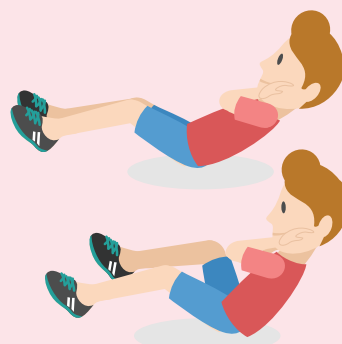
VOOR IEDERE OEFENING GELDT:
BUIK- EN BILSPIEREN GOED AANSPANNEN.
TROTSE EN ACTIEVE HOUDING
(BORST VOORUIT, SCHOUDERS LAAG).

OEFENING #1 JUMPSQUAT



ZAK MET EEN HOLLE RUG NAAR BENEDEN.
KNIËN NIET VOORBIJ DE TENEN.
DUW JEZELF EXPLOSIEF OMHOOG VANUIT DE TENEN.
VANG JEZELF WEER OP IN DE SQUAT-HOUDING.
MAAK VANUIT DEZE POSITIE DE VOLGENDE JUMP.

OEFENING #2 BICYCLE CRUNCH



BEGINPOSITIE: BENEN EN SCHOUDERS VAN DE GROND.
ZET JE HANDEN NAAST JE HOOFD.
BRENG DE RECHTERKNEE NAAR JE BORST TOE.
BRENG DE LINKERELLEBOOG NAAR DE RECHTERKNEE.
WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT AF.

OEFENING #3 PUSH-UP



ZET JE HANDEN IN LIJN MET JE SCHOUDERS.
LAAT JE LANGZAAM DOOR JE ARMEN ZAKKEN.
BEWEEG ALLEEN JE ARMEN, HOUD JE LICHAAM STERK EN STIL.
GA NET BOVEN DE GROND GECONTROLEERD WEER TERUG.
TE ZWAAR? DOE DE PUSHUP DAN VANUIT JE KNIËN.

SPELREGELS:

- PAK EEN STOK KAARTEN: VERSPREID ALLE KAARTEN GESLOTEN DOOR ELKAAR.
 - VOOR IEDERE OEFENING TREK JE EEN WILLEKEURIGE KAART.
 - DE KAART DIE JE TREKT STAAT VOOR HET AANTAL HERHALINGEN.
 - DEZE GETROKKEN KAART DOET NIET MEER MEE MET DE WORKOUT.
 - TUSSEN DE OEFENINGEN DOOR IS HET TREKKEN VAN EEN NIEUWE KAART DE RUSTPERIODE.
- VOORBEELDEN:

JOKER	
30 HERHALINGEN	
PLAATJES	
20 HERHALINGEN	
CIJFERKAARTEN (...x2)	
14 HERHALINGEN (7x2)	
CIJFERKAARTEN (...x2)	
10 HERHALINGEN (5x2)	