

# FITCENTER

#STAYHOMECHALLENGE



HIIT WORKOUT

3

RONDES

40

SEC PER OEFENING

ZO VEEL MOGELIJK HERHALINGEN

20

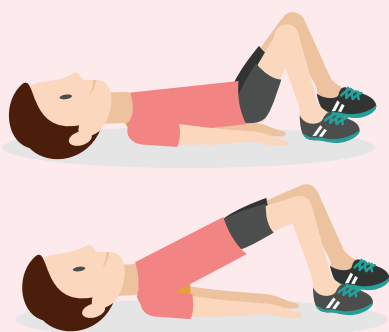
SEC RUST PER OEFENING

## OEFENING #1 SQUATS



ZAK MET EEN HOLLE RUG NAAR BENEDEN.  
KNEIËN NIET VOORBIJ DE TENEN.  
DUW JEZELF OMHOOG VANUIT DE HAKKEN.

PIN JE SCHOUDERBLADEN VAST AAN DE GROND.  
DUW DE HEUPEN IN ZIJN GEHEEL OMHOOG.  
ZAK VERVOLGENS RUSTIG WEER TERUG.



## OEFENING #5 GLUTEBRIDGE

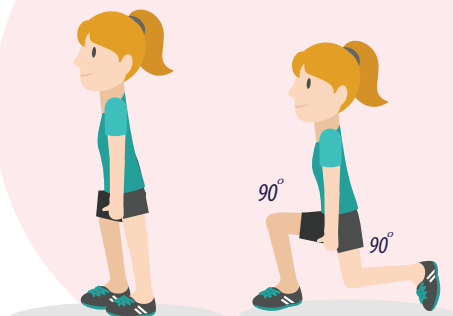
## OEFENING #2 TRICEPDIPS



STEUN JE ARMEN OP EEN VERHOOGING (STOEL).  
HOUDT DE BENEN GESTREKT.  
ZAK LANGZAAM NAAR BENEDEN.  
KOM VERVOLGENS LANGZAAM WEER OMHOOG.

ZET EEN GROTE STAP NAAR VOREN.  
ZAK DOOR BEIDE KNEIËN RECHT NAAR BENEDEN.  
DUW JEZELF VANUIT JE HIELEN TERUG.  
WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT AF.

## OEFENING #4 LUNGES



## OEFENING #3 MOUNTAIN CLIMBERS



ZET JE HANDEN IN LIJN MET JE SCHOULDERS.  
BRENG DE KNIË ZO DICHT MOGELIJK NAAR DE BORST.  
WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT MET ELKAAR AF.

VOOR IEDERE OEFENING GELDT:

BUIK- EN BILSPIEREN GOED AANSPANNEN.  
TROTSE EN ACTIEVE HOUDING  
(BORST VOORUIT, SCHOULDERS LAAG).  
VOETEN OP HEUPBREEDTE.