

FITCENTER

#STAYHOMECALLENGE



3
RONDES

HIIT WORKOUT

7 MINUTEN
PER RONDE

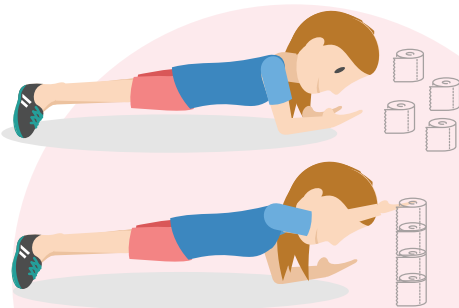
Doe de vijf oefeningen zo vaak mogelijk achter elkaar in 7 minuten.

90
SEC RUST PER RONDE

ZET JE LINKERVOET OP EEN VERHOOGING (TRAPTREDE). BRENG VERVOLGENS JE RECHTBEEN RICHTING JE BORST, DOOR JEZELF VANUIT JE LINKERBEEN OMHOOG TE DUWEN. BRENG JE RECHTERBEEN VERVOLGENS WEER NAAR DE GROND. DE LINKER VOET BLIJFT OP DE VERHOOGING STAAN.



OEFENING #5
KNEES UP
10X PER BEEN

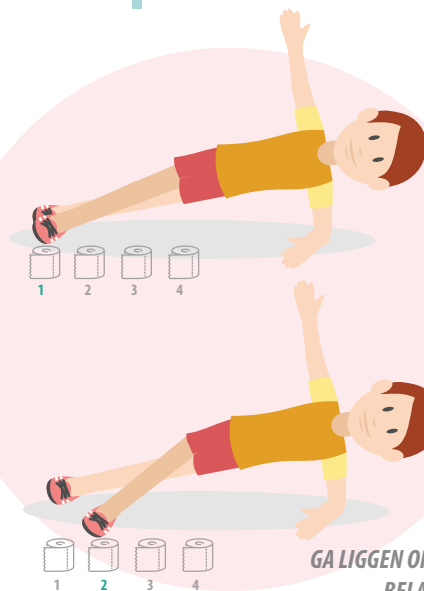


OEFENING #4
TOILET PLANK
4X OP- EN AFBOWEN

ZET JE ELLEBOGEN IN LIJN MET JE SCHOUDERS. STAPEL MET ÉÉN ARM DE WC-ROLLEN OP ELKAAR. BOUW MET DE ANDERE ARM DE WC-ROLLEN AF. BUIK- EN BILSPIEREN GOED AANSPANNEN.

VOOR IEDERE OEFENING GELDT:

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



OEFENING #1
SIDEPLANK
5X 4 ROLLEN PER KANT

GA LIGGEN OP DE ZIJ. DUW DE MIDDEL VANUIT DE ELLEBOOG OMHOOG. BELANGRIJK IS DAT DE BENEN EN RUG RECHT ZIJN UITGELIJD. TIK MET JE BUITENSTE BEEN DE EERSTE WC-ROL AAN EN GA VERVOLGENS WEER TERUG NAAR DE BEGINPOSITIE. BRENG VERVOLGENS JE BUITENSTE BEEN NAAR DE TWEEDE WC-ROL, VISA VERSA.



OEFENING #2
15X **TRICEPDIPS**

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

OEFENING #3
15X **SUGAR SQUAT**



PAK EEN ZAK SUIKER, ZAK KOFFIEBONEN, EEN BROCCOLI OF NOEM ZO MAAR OP. ZAK MET EEN HOLLE RUG NAAR BENEDEN. KNEIËN NIET VOORBIJ DE TENEN. DUW JEZELF OMHOOG VANUIT DE HAKKEN. GOOI TERWIJL JIJ JEZELF OMHOOG DUWT HET ATTRIBUUT IN DE LUCHT. LUKT HET JOU OM DEZE WEER OP TE VANGEN? GOED BEZIG!