

FITCENTER

#STAYHOMECALLENGE

VOOR IEDERE OEFENING GELDT:

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



CIRCUIT #1

3
CIRCUITS

2
OEFENINGEN PER CIRCUIT

50
SEC PER OEFENING

20
SEC RUST PER OEFENING

IEDER CIRCUIT DOE JE DRIE
KEER ACHTER ELKAAR

MOUNTAIN CLIMBERS



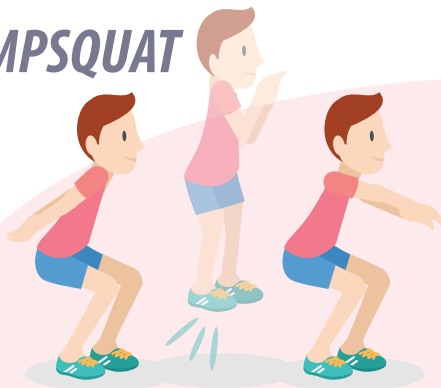
ZET JE HANDEN IN LIJN MET JE SCHOUDERS.
BRENG DE KNIE ZO DICHT MOGELIJK NAAR DE BORST.
WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT MET ELKAAR AF.



GLUTEBRIDGE

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

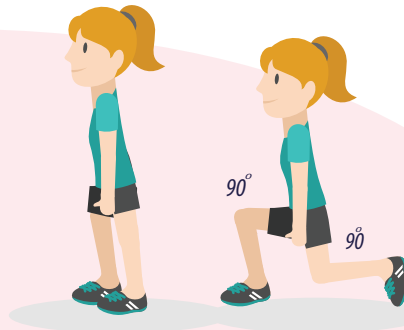
JUMPSQUAT



ZAK MET EEN HOLLE RUG NAAR BENEDEN.
KNIEËN 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.
TE ZWAAR? DOE DE 'NORMALE' AIRSQUAT.

CIRCUIT #2

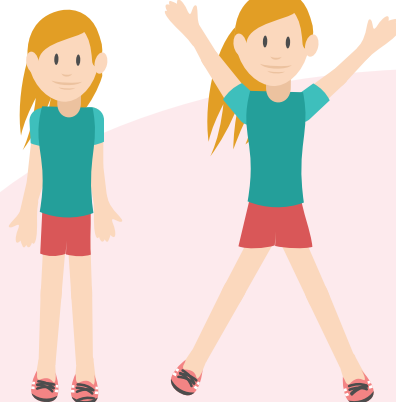
JUMP LUNGES



ZET EEN GROTE STAP NAAR VOREN.
ZAK DOOR BEIDE KNIEËN RECHT NAAR BENEDEN.
DUW JEZELF VANUIT EEN SPRONG OMHOOG EN LAND IN EEN
LUNGE POSITIE MET JE ANDERE BEEN VOOR.
WISSEL DOOR MIDDEL VAN EEN SPRONG LINKS EN RECHTS OM DE BEURT AF.

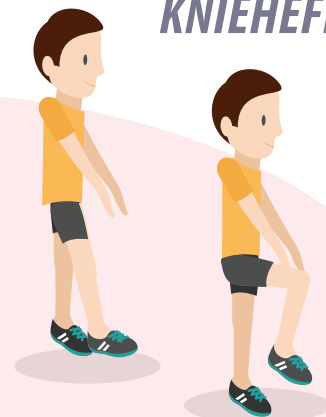
CIRCUIT #3

JUMPING JACKS



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.

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.