

FITCENTER

#STAYHOMECALLENGE

VOOR IEDERE OEFENING GELDT:

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



CIRCUIT #1

MOUNTAIN CLIMBERS

3
CIRCUITS

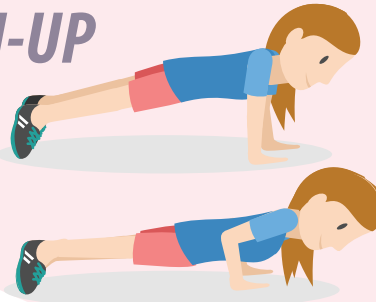
2
OEFENINGEN PER CIRCUIT

40
SEC PER OEFENING

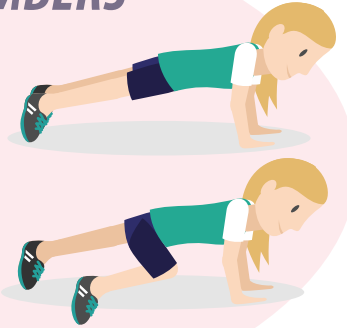
20
SEC RUST PER OEFENING

IEDER CIRCUIT DOE JE DRIE
KEER ACHTER ELKAAR

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 KNEIËN.



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

WALLSIT



GA MET JE RUG TEGEN DE MUUR AAN 'ZITTEN'.
ZAK NAAR BENEDEN TOT EEN HOEK VAN 90 GRADEN.
ZORG DAT DE KNEIËN NIET VOORBIJ DE VOETEN KOMEN.
STREK DE BENEN IETS OM DE OEFENING TE VERLICHTEN.



SIDELUNGE

HOUD JE HANDEN GEVOUWEN VOOR JE.
STAP RECHTS UIT EN MAAK EEN KNEIBUIGING.
DE KNIËN BLIJFT IN DEZELFDE VOORWAARTSE RICHTING ALS DE VOET.
ZAK NAAR BENEDEN, HOUD BALANS EN STAP WEER TERUG.
WISSEL LINKS EN RECHTS OM DE BEURT AF.

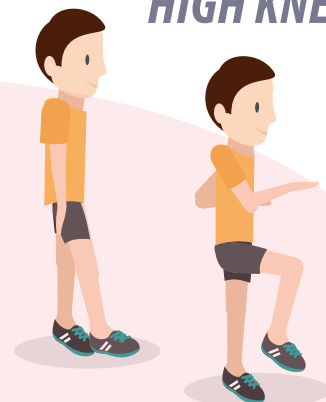
CIRCUIT #3

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.

HIGH KNEES



ZET DE VOETEN OP HEUPHOOGTE EN STEUN LICHTJES OP DE VOORVOET.
BEWEEG OM EN OM JE KNIËN OMHOOG EN BEWEEG JE ARMEN EXLOSIEF (TEGENDRAADS) MEE.
PROBEER DE KNEIËN ZO HOOG MOGELIJK TE LIFTEN.
JE RUG BLIJFT IN RECHTE LIJN MET JOUW BENEN.
ALTERNATIEF? PAK JE SPRINGTOUW ERBIJ!