

THUIS TRAINEN 4

OEFENING 1
WARMING UP

Oefening naar keuze | 5 - 7 min.

OEFENING 2
LEG RAISE



20-30 herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 3
CYCLING CRUNCH



Max. herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 4
DE PLANK (HOVER)



45-60 sec. vasthouden | 45 sec. rust

OEFENING 5
CHEST PRESS (GEWICHTEN)

Materiaal: Losse gewichten



10-20 herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 6
SQUAT



15-25 herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 7
CRUNCH



Max. herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 8
SIDE RAISE



10-20 herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 9
SINGLE ARM ROW



10-20 herhalingen (3x) | 45 sec. rust

OEFENING 10
COOLING DOWN

Oefening naar keuze | 5 - 7 min.

