



Totale tijd: 15 á 20 minuten

Focus: Spieraanmaak en onderhoud

Omschrijving: Een kort maar effectief full-body programma waarbij het accent wordt gelegd op kracht.

1

WARMING UP

Doel: *Temperatuur omhoog en activatie*

- Kort sprinten op de plaats
- 50 Jumping Jacks
- Armen loszwaaien. Beginnen met kleine cirkels, daarna groter. Vooruit en achteruit
- 10x Diepe Squats (ass to the grass)

2

BULGARIAN SPLIT SQUATS

Achterste voet op verhoging

Schouders in lijn met de heupen

Maak evt. zwaarder met bagage/object

3 sets van 15 keer per kant



3

PUSH UP

Opdrukken. Als opstart zou je kunnen starten met de handen op een verhoging.

3 sets waarbij je tot falen werkt



4

REVERSE CRUNCH

Benen opzwaaien en in het midden omhoogkomen. Langzame terugweg.

Maak het zwaarder door de benen goed te strekken!

3 sets van 15 keer



5:

SQUAT JUMPS

Komt vanuit diep!

3 sets van 20 sprongen



6:

TABLE PULL UP

Zorg voor een STEVIGE tafel.

Trek jezelf omhoog richting de tafel, bouw uiteindelijk uit naar een verticale pull up aan een stang of rand/steiger/iets met grip.

3 sets waarbij je tot falen werkt



7:

PLANK (RKC)

Leg je telefoon/stopwatch neer onder je.

Noteer hieronder je maximale tijd:

Trek voor je gevoel je ellebogen naar achteren toe en je voeten naar voren, zodat het accent op de buik wordt gelegd.

Probeer je tijd te verbeteren.

Hiernaast zo veel mogelijk dagelijkse activiteiten zoals wandelen, fietsen en zwemmen.



VEEL SUCCES!

