

Vakantie - Circuittraining beginner A



Dag 1 Datum / / / / / /

Quadriceps - Hamstrings, Bilspieren, Onderrug

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Breng je billen naar achter. Houd je rug neutraal. Hef je armen voorwaarts.

Borst - Triceps

Ga voor de muur staan. Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Plaats je handen plat tegen de muur. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je armen langs het lichaam. Maak sluitsprongen. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je armen en de benen tegelijk.

Buik - Rechte buikspieren, Bilspieren - Hamstrings

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.

Marcheren op de plaats, duur	Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam
------------------------------	--

Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam



Duur	00:00:30
------	----------

Afstand	0
---------	---

Snelheid	0
----------	---

Kcal	
------	--

Notitie	
---------	--

Houd je hoofd neutraal op de romp. Ontspan je schouders. Houd je rug neutraal. Houd je borst vooruit. Loop ontspannen.

Plank knees statisch	Buik - Rechte buikspieren
----------------------	---------------------------

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	20 s
-------	------

Notitie

Kniel op de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.