

Vakantie - Circuittraining beginner B



Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Air squat	Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug
-----------	---



Set 1	12 x						
Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Onderrug



Set 1	12 x						
Notitie							

Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.

Borst - Triceps



Set 1	12 x						
Notitie							

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Zijwaarts stappen, rechts

Abductor - Bilspielen



Set 1	10 x							
Notitie								

Maak een pas zijwaarts. Sluit je andere been aan.

Zijwaarts stappen, links

Abductor - Bilspielen



Set 1	10 x							
Notitie								

Maak een pas zijwaarts. Sluit je andere been aan.

Bird dog cross, rechts

Buik - Rechte buikspieren - Schuine buikspieren



Set 1	6 x							
Notitie								

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je been. Hef je arm.

Bird dog cross, links

Buik - Rechte buikspieren - Schuine buikspieren



Set 1	6 x							
Notitie								

Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je been. Hef je arm.

Marcheren op de plaats, duur				Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam				
	Duur	00:00:45						
	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.								

Windmolen				Schuine buikspieren				
	Set 1	12 x						
	Notitie							
Plaats je voeten op heupbreedte. Hef je armen zijwaarts. Beweeg je romp richting de heupen. Draai je romp opzij.								