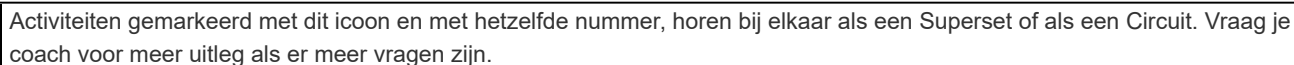


Vakantie - Circuittraining gevorderd B



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

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

Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Mountain climber

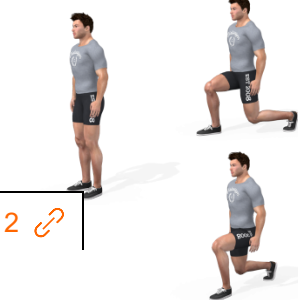
Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	50 s						
	Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.

Reverse lunge, alternated

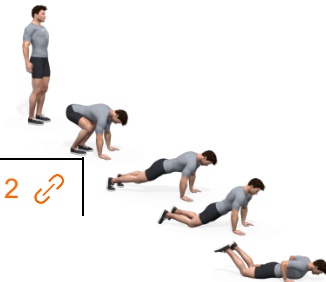
Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Ga rechtop staan. Maak een uitvalspas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Ga rechtop staan. Wissel je benen af.

Burpee knee push-up

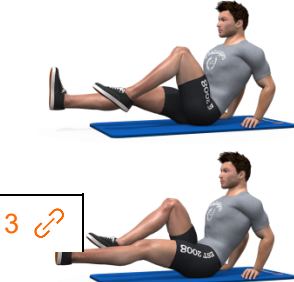
Borst, Quadriceps - Triceps, Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Notitie							

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem plaats in handen-knieën stand. Zak door je armen. Hurk op de grond. Ga rechtop staan.

Bicycle zittend

Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Notitie							

Zit op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.

Crunch dubbel	Buik - Rechte buikspieren
---------------	---------------------------

Buik - Rechte buikspieren



Set 1

12 x	
------	--

Set 2

12 x	
------	--

Set 3

12 x	
------	--

Notitie

--	--

3 

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën 90 graden gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Rol het bekken op.

Sprint, duur	Benen
--------------	-------

Benen



Duur

00:00:30

Afstand

0	
---	--

Snelheid	
----------	--

0

Kcal

Real:
Notitie

Coach notitie: 3x sprintjes.							