

Vakantie - Circuittraining beginner B



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

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

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.

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je hoofd neutraal op de romp. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp omhoog. Buig je benen.

Superman	Onderrug
----------	----------

Onderrug



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	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.

Sit-up	Buik - Rechte buikspieren
--------	---------------------------

Buik - Rechte buikspieren



Set 1	15 x						
Set 2	15 x						
Set 3	15 x						
Notitie							

Lig op je rug op de grond. Plaats je voeten plat op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen achter het hoofd. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond.

Mountain climbers rotated, alternated	Schuine buikspieren
---------------------------------------	---------------------

Schuine buikspieren



Set 1	40 s						
Set 2	40 s						
Set 3	40 s						
Notitie							

Neem de voorligsteun aan. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.

Squat sprongen	Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug
----------------	---

Quadriceps - Bilspielen, Hamstrings, Onderrug



Set 1	10 x						
Set 2	10 x						
Set 3	10 x						
Notitie							

Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.