

Vakantie - Wandeltraining



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



Set 1

10 x

Notitie

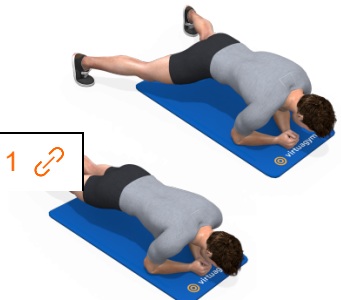
Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

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

Push-up wall narrow								Triceps - Borst	
	Set 1	8 x							
	Notitie								
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.									

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.

Plank jacks										Buik - Rechte buikspieren, Abductor - Bilspiersien									
		Set 1	20 s																
		Notitie																	
Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Span alle spieren van de core (bracen). Maak sluitsprongen.																			

