

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.

1

↺

Set 1

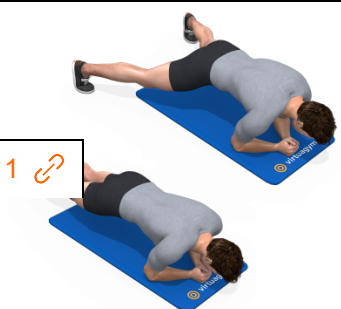
Notitie

10 x

Air squat

Quadriceps - Bilspiers, Hamstrings, Onderrug

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

Plank jacks										Buik - Rechte buikspieren, Abductor - Bilspieren									
		Set 1	20 s																
		Notitie																	

Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Span alle spieren van de core (bracen). Maak sluitsprongen.

Wandelen, duur	Cardiovasculair Systeem - Benen
----------------	---------------------------------

Cardiovasculair Systeem - Benen



Duur	00:10:00
Afstand	0
Snelheid	0
Kcal	
Notitie	

Air squat	Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug
-----------	--

Quadriceps - Bilspijeren, Hamstrings, Onderrug



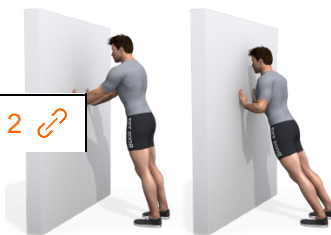
Set 1	10 x
Notitie	

2

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

Push-up wall narrow	Triceps - Borst
---------------------	-----------------

Triceps - Borst



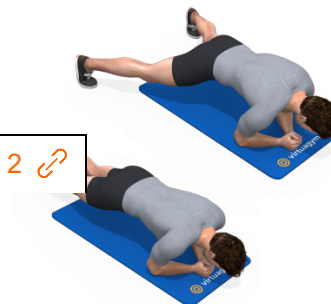
Set 1	8 x
Notitie	

2 

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 - Bilschpiieren
-------------	---

Buik - Rechte buikspieren, Abductor - Bilschpiieren



Set 1	20 s
Notitie	

2

Neem de voorligsteun aan. Plaats je onderarmen op de grond. Span alle spieren van de core (bracen). Maak sluitsprongen.

Wandelen, duur	Cardiovasculair Systeem - Benen
----------------	---------------------------------

Cardiovasculair Systeem - Benen



Duur	00:05:00
Afstand	0
Snelheid	0
Kcal	
Notitie	