

dinsdag 17-3-20, Blokje 1:

Nodig: 2 flesjes water, 1 of 2 eieren, stoel en evt. gereedschapskist

Workout:

*doe iedere oefening zo lang mogelijk, eventueel afstromen naar een makkelijkere versie!

*Nadat je alles hebt gedaan, neem je 2 minuutjes pauze en doe je alles nog 1 of 2 keer.

*Bijbehorend filmpje staan op de website!

OEFENINGEN:

Oefening 1: Squat (met stoel of flesjes of gereedschapskist)

Oefening 2: one arm rowing (met flesjes water of gereedschapskist)

Oefening 3: balans (met 1 of 2 eieren)

donderdag 19-3-20, Blokje 2:

Nodig: stoel of bank en 2 appels

Workout:

*doe iedere oefening zo lang mogelijk, eventueel afstromen naar een makkelijkere versie!

*Nadat je alles hebt gedaan, neem je 2 minuutjes pauze en doe je alles nog 1 of 2 keer.

*Bijbehorend filmpje staan op de website!

OEFENINGEN:

Oefening 1: Squat lunges (met stoel of bank)

Oefening 2: opdrukken (met stoel)

Oefening 3: Dippen voor triceps (met stoel of bank)

Oefening 4: hinkelbalans (met 1 of 2 appels)

Maandag 23-3-20, blokje 3:

Nodig: trap en schilderstape

Workout:

*doe iedere oefening 30 seconde of langer eventueel afstromen naar een makkelijkere versie!

*Nadat je alles hebt gedaan, neem je 2 minuutjes pauze en doe je alles nog 1 of 2 series.

*Bijbehorend filmpje staan op de website!

OEFENINGEN:

Oefening 1: traplopen of rennen

Oefening 2: buik: criss cross

Oefening 3: Kuiten op de trap

Oefening 4: opdrukken

Oefening 5: tik de kruisjes boven de deurpost aan nadat je een burpee of een squat hebt gedaan

Oefening 6: planking