

vol-energie



THUISOEFENINGEN INTENS

12 oefeningen 53 minuten 741 MOVES 397 kcal

1 - Vrije oefening - Squat



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Drijf je hamstrings goed naar achter. Probeer je knieën niet voorbij je tenen te laten komen.

2 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Zet met je rechterbeen een grote stap naar voor en buig door je knieën. Je knieën mogen niet voorbij je tenen komen dus laat vooral je knieën naar beneden zakken. Je achterste knie mag de grond net niet raken. Doe elk been 2 keer.

3 - Vrije oefening - Squat en plank



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Doe eerst de squat, daarna spring je naar je plankhouding. Deze hou je 5 seconden aan en dan spring je terug naar je squat houding.

4 - Vrije oefening - Plank - hand tikt de tegenovergestelde voet aan - voeten houden contact met de grond



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Eerst ga je in pomphouding staan, daarna tik je bv. met je linkerhand je rechter grote teen. Probeer je bekken laag te houden en je buikspieren goed op te spannen. Keer vervolgens terug naar pomphouding en doe nu hetzelfde langs de andere kant. Bv. rechterhand naar je linker grote teen.

5 - Omnia - Plank op de ellebogen



60 sec x 30 sec
60 sec x 30 sec

Span je buikspieren goed aan. Hou je bekken laag en probeer geen holle rug te maken.

6 - Vrije oefening - Zijplank - heup abductie



30 sec x 30 sec
30 sec x 30 sec
30 sec x 30 sec
30 sec x 30 sec

Probeer met je tenen, bekken, schouder op 1 lijn te blijven. Zoek eerst je goede positie in de zijplank. Daarna kan je, je bovenste been en arm opheffen om het moeilijker te maken. Doe elke kant 2 keer.

7 - Vrije oefening - Mountain climbers - plank



16 Herh. x 30 sec
16 Herh. x 30 sec
16 Herh. x 30 sec

Ga in pomphouding staan. Zorg dat je voeten kunnen glijden door een handdoekje of gladde sokken aan te doen. Vervolgens trek je, je knieën om te beurten op naar je ellebogen.

8 - Vrije oefening - Push-up



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Zet je armen op schouderbreedte. Adem goed uit als je, jezelf laat zakken.

9 - Vrije oefening - Push-up - handen smal



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Zet je handen smal bij elkaar, onder je borstkas. Adem goed uit als je, jezelf laat zakken.

10 - Vrije oefening - Zijwaartse sprong



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Spring zijwaarts en probeer je sprong op te vangen op 1 been. Als het kan, zak je een beetje door je knie bij het neerkomen en duw je, jezelf vanuit die houding ineens af

11 - Vrije oefening - Squat sprong



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

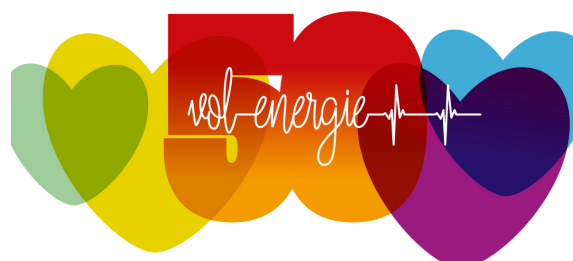
Buik je knieën een 90°. Vanuit squatpositie spring je explosief omhoog. Bij het neerkomen laat je, jezelf zakken tot opnieuw 90°.

12 - Vrije oefening - Push-up en laterale verplaatsing



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Ga in pomphouding staan en laat je zakken zoals bij de gewone push up. Vervolgens duw je, je explosief op en probeer je, je zijwaarts te verplaatsen.



vol energie

THUISOEFENINGEN RUSTIG

9 oefeningen 27 minuten 380 MOVES 203 kcal

1 - Vrije oefening - Kathouding



15 Herh. x 10 sec
15 Herh. x 10 sec

Ga op handen en knieën zitten. Maak eerst je rug heel hol, duw je vervolgens uit en maak je rug heel bol. Bij het hol maken richt je, je blik op. Bij het bol maken, kijk je naar beneden.

2 - Vrije oefening - Bird dog



20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec

Ga op handen en knieën zitten. Strek vervolgens gekruist je arm en been. Bv. Linkerarm, rechterbeen. Probeer deze houding 20 seconden aan te houden. Als je het jezelf moeilijker wilt maken probeert dit met je ogen dicht te doen.

3 - Vrije oefening - Zijplank



20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec
20 sec x 10 sec

Ga in pomphouding staan en draai je vervolgens op. Dit doe je door één arm naar buiten te brengen en naar de lucht te wijzen. Probeer deze houding 20 seconden aan te houden, vervolgens wissel je van kant.

4 - Vrije oefening - Plank



30 sec x 30 sec
30 sec x 30 sec

Ga op handen en knieën zitten. Duw je vanuit je tenen en handen op en strek je benen. Probeer je buikspieren goed op te spannen, je bekken laag te houden en je rug niet hol te maken.

5 - Vrije oefening - Knieheffen



16 Herh. x 30 sec
16 Herh. x 30 sec

Probeer 15 herhalingen je knieën zo snel mogelijk om te beurten op te trekken. Laat die hartslag maar goed stijgen.

6 - Vrije oefening - Jumping jack



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Spring in de lucht en spreid vervolgens je armen en benen. Spring opnieuw en nu sluit je terug je armen en benen.

7 - Vrije oefening - Squat sprong - zijwaarts



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Buig door je knieën en zak tot 90°. Van daaruit spring je omhoog en opzij. Bij het neerkomen probeer opnieuw door je knieën te zakken tot 90°.

8 - Vrije oefening - Russian twist



16 Herh. x 30 sec
16 Herh. x 30 sec

Ga op je billen zitten en plooi je knieën tot ongeveer 90°. Strek je armen voor je uit en beweeg ze vervolgens gesterkt naar links en recht. Je gaat draaien vanuit je romp. Om het moeilijker te maken kan je, je voeten van de grond heffen.

9 - Vrije oefening - Squat



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

Zet je voeten op heupbreedte en buig vervolgens door je knieën. Probeer tot 90° te zakken en vooral je hamstrings (poep) naar achter te duwen. Je knieën zouden niet voorbij je tenen mogen komen. Om je helpen kan je, je armen voor je uit strekken. Kleine tip nog: zet desnoods een stoel achter je en probeer er net niet op te gaan zitten.

