


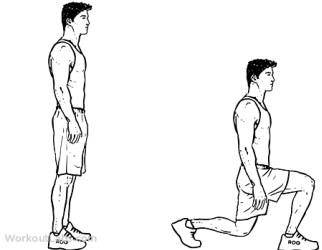
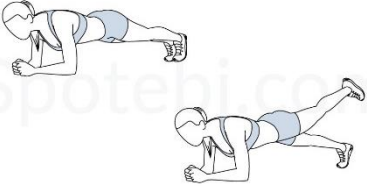



| HIIT 2 | Informatie | Serie | Herhalingen | Rust |
|---|--|--|---|----------|
| <p>1 serie: Alle oefeningen na elkaar uitvoeren aantal herhalingen zoals aangegeven. Geen pauze tussen de oefeningen. Na 1 serie 30 sec pauze alvorens aan de volgende serie te beginnen</p> | | | | |
|  | <p>Burpees</p> | <p>U15: 3ronden +15: 5 ronden</p> | <p>U15: 15 +15: 25</p> | <p>0</p> |
|  | <p>Goblet Squats</p> <p>Knieën wijzen open. Gaan zitten tot een hurkzit Krachtig opduwen</p> | | <p>U15: 12 Waterflesje 0,5L +15: 15 Waterfles: 1 – 1,5 of 2L</p> | |
|  | <p>Mountain Climbers</p> | | <p>U15: 20 +15: 30</p> | |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
|  | <p>Lunges</p> <p>Elke hand een waterfles</p> <p>Knie niet voorbij de tenen. Knie raakt de grond niet.</p> | | <p>U15: 15 Waterflesje 0,5L</p> <p>+15: 20 Waterfles: 1 – 1,5 of 2L</p> | |
|  | <p>Plank leg lifts</p> | | <p>U15: 14 (7+7)</p> <p>+15: 20 (10+10)</p> | |
|  | <p>Burpees</p> | | <p>U15: 15</p> <p>+15: 25</p> | |