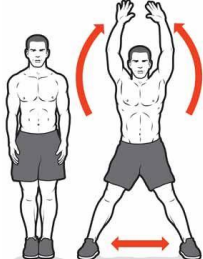


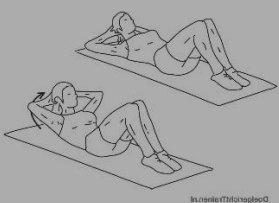


HIIT 1	Informatie	Serie	Herhalingen	Rust
1 serie: Alle oefeningen na elkaar uitvoeren aantal herhalingen zoals aangegeven. Geen pauze tussen de oefeningen. Na 1 serie 1minuut. Alvorens aan de volgende serie te beginnen				
	Jumpingjacks	U15: 3ronden +15: 5 ronden	U15: 30 +15: 50	0
	Push Ups		U15: 15 +15: 20	
	Squats Rechte rug Gaan zitten, knieën niet voorbij de tenen.		U15: 15 +15: 20	
	Basic crushes		U15: 15 +15: 20	

			<p>Skiers jumping jacks</p> <p>Afwisselend been naar voor , armen boven onder.</p>		<p>U15: 30</p> <p>+15: 50</p>	
 <p>1/ BENCH DIP WITH KNEES BENT</p>	 <p>2/ BENCH DIP WITH LEGS STRAIGHT</p>	 <p>3/ BENCH DIP WITH LEGS RAISED</p>	<p>Triceps dips (op afbeelding in 3 niveau's, kies je eigen moeilijkheidsgraad)</p>		<p>U15: 15</p> <p>+15: 20</p>	
			<p>Bulgarian Lunges</p> <p>1 been op de stoel, steunbeen buigen en uitduwen</p>		<p>U15: 14 (7+7)</p> <p>+15: 20 (10+10)</p>	
			<p>Side Crunches</p>		<p>U15: 14 (7+7)</p> <p>+15: 20 (10+10)</p>	