

Bodyweight home workout

WARMING-UP

Oefening	tijd / afstand	sets / herh	Intensiteit	notities
Touwtje springen	30 sec. W 15 sec R	3	LAAG	(geen touw = ter plaatsen joggen)
Hand walkout op matje		1 / 5	LAAG	vanuit stand naar push-up positie en terug
Jumping jacks		3 / 10	LAAG	






CORE - KRACHT

Oefening	sets / herh	Rust	Intensiteit	notities
Plank	3 / 20sec	20 sec	LAAG	
Russian Twist	3 / 20x	20 sec	LAAG	Romp in hoek van 45° Voeten op de grond
Alternating Single leg V-Up	3 / 12		LAAG	S: Ruglig, handen achter het hoofd B: kom recht met je bovenlichaam en breng afwisselend 1 been mee naar boven. Reik naar je tenen

UPPER/ LOWER BODY - KRACHT

Oefening	sets / herh	Rust	Intensiteit	notities
Squat + squat hold 10" na de laatste herh.	3 / 12	30 sec	LAAG	Gewicht op de hielen Romp recht
Push-up	3 / 10	30 sec	LAAG	
Front Lunges (afwisselend)	3 / 10 (per been)	30 sec	LAAG	Grote uitvalspas voorwaarts, knie 90°
Burpee	3 / 10	30 sec	HIGH	

COOLING-DOWN

Oefening	sets / herh	Rust	Intensiteit	notities
	ledere kant 1x 15 sec	10 sec	LAAG	hoofd recht
	1 / 10	10 sec	LAAG	Kantel rustig je knieën van links naar rechts Armen blijven op de grond
	ledere kant 1x 15 sec	10 sec	LAAG	houd rug op matje lichte rekking
	ledere kant 1x 15 sec	10 sec	LAAG	Breng je heupen naar voor en voel een lichte stretch in de heup.
	ledere kant 1x 15 sec		LAAG	Reik naar je tenen met een rechte rug Knieën niet in de grond duwen