

# FIT / KICKX

## Warming-up

- **Walkout in to pushup pos.** **45s** Span abs aan, strek volledig uit
- **Squats** **45s** Rustig tempo
- **Jumping jacks** **45s** Rustig tempo
- **Rust** **20s**

*Herhaal 2-3x, gebruik een timer voor de tijd.*

## Abs

- **Plank** **Tel tot 20** Core & billen aanspannen
- **Situps** **10x** Focus op punt boven jou
- **Mountainclimbers** **40x** Billen laag, hndn onder schdrs, span abs aan, knieën laag
- **Rust** **20s**

*Herhaal 3x;*

## Power

- **Jump to squat hold (3sec)** **10x** Knieën mogen niet naar binnen vallen,
- **Jump to squat herhalend** **10x** land altijd terug in squat.
- **Rust** **20s**

*Herhaal 2-3x;*

## Strength

- **Front Lunges** **20x** Voorste knie mag niet naar binnen vallen
- **Push up (verhoogd)** **10x** Handen onder schouders, ellebogen kort langs lichaam
- **Air squats (rug recht)** **20x** Ga zo diep mogelijk zitten, strek volledig
- **High knees** **60x** Knieën zo hoog mogelijk heffen

*Herhaal 3x;*

Veel sportplezier en fijne feesten!

Coach Axel