

## THUIS WORKOUTS

WARMING-UP lage intensiteit	HERHALINGEN
World's greatest stretch	5 per kant
Bear crawl forward and reverse	5 per kant
Toe touch hand walk out	5
Bear crawl lateral	5 per kant
Arm cirkels voorwaarts +achterwaarts	15 per kant
Prisoner squats	15
Waiters bow	10
<i>Op rustig tempo uitvoeren. Geen rust tussen oefeningen 30 sec rust na ronde. Herhaal 2x</i>	

LICHAAMSGEWICHT makkelijk	EMOM REPS
Birddog	5 per kant
Air squats	25
Table row	12
Table pushups	AMRAP
Hip bridge	30
Plank	30 sec.
<i>Iedere minuut van oefening wisselen. 2 min rust na ronde. Herhaal 4x</i>	

RUGZAK / GEWICHT TRAINING gemiddeld	HERHALINGEN
Walking lunges	12
Bentover row	12
Pushups	AMRAP
Good morning	12
Overhead press	12
Bicep curls	15
Tricep extensions	15
Plank	30 sec.
<i>15 sec rust tussen oefeningen, 2 min na ronde Herhaal 3x</i>	

CORE WORKOUT gemiddeld	SECONDEN
Plank	30
Oblique crunch	30
Bear crawl hold	30
Shoulder taps	30
Hollow body hold	30
Crunch	30
Side plank	30
Plank up and down	30
<i>10 sec rust tussen oefeningen. 2 minuten na ronde Herhaal 2x</i>	

WARMING-UP 2 hoge intensiteit	HERHALINGEN
Air squats	20
Jumping jacks	20
Pushups	AMRAP
Hoge knieën	10 per knie
Hakken billen	10 per hak
Wall sit	60
<i>Iedere minuut van oefeningen wisselen. 15 sec rust na ronde. Herhaal 3x</i>	

LICHAAMSGEWICHT gemiddeld	HERHALINGEN
Reverse lunges	20
Superman +1 sec hold	10
Pushups	AMRAP
Front raise met waterflesjes	15
Single leg hip thrust	20
Russian twist	30
<i>15 sec rust tussen oefeningen, 2 min rust na ronde Herhaal 3x</i>	

RUGZAK / GEWICHT TRAINING gevorderd*	HERHALINGEN
Squats 4/2/1/1	12
Bentover row 3/2/2/1	12
Pushups 5/1/1/1	AMRAP
Single leg deadlift 3/1/1/1	12
Lateral raise	12
High plank pull through	20
<i>60 sec rust tussen oefeningen, 2 min na ronde Herhaal 3x</i>	

GLUTE WORKOUT gemiddeld	HERHALINGEN
Skaters lunge	10 per been
Frog pumps	30
1,5 squat	20
Clam shells	20 per been
Pistol bench squat	10 per been
Donkey kicks	15 per been
<i>Geen rust tussen oefeningen. 2 minuten na ronde Herhaal 3x</i>	

**HERHALINGEN:** voer het aantal herhalingen uit.

**EMOM:** voer het aantal herhalingen uit binnen een minuut. Hoe sneller je werkt, hoe meer rust je hebt.

**SECONDEN:** aantal werkseconden. Noteer je aantal herhalingen dan je kunt en verbeter jezelf de volgende keer!

\*TEMPO TRAINING: zakken/onderin vasthouden/omhoog/rust. Dus bijv squats 4/2/1/1: je zakt in 4 seconden, houdt onderin 2 seconde vast, komt in 1 seconde omhoog en na 1 seconde start ie de volgende herhaling.

Bekijk de video workouts online  
[www.sportvision-geleen.nl](http://www.sportvision-geleen.nl)

