

Home-workout Cardio Circuit 1

EEN REEKS VAN OEFENINGEN VOOR JE CONDITIE TE VERBETEREN, OPGEDEELD IN VERSCHILLENDE BLOKKEN. NA ELKE BLOK 10-15 SEC PAUZE. NA ELKE SERIE 30-60 SEC PAUZE. IN TOTAAL DOE JE 3-5 SERIES

- 20 X JUMPING JACKS
- 5 X PLANK JACKS
- 5 X PLANK JUMP-IN

- 30 X HIGH KNEES
- 4 X PUSH-UP
- 30 HIGH KNEES
- 4 X PUSH-UP

- 30 X SIDE JUMP (L & R BEIDE VOETEN TEGELIJK)
- 4 X BURPEE
- 30 X SIDE JUMP (L & R BEIDE VOETEN TEGELIJK)
- 4 X BURPEE

ZO SNEL ALS JE KAN:

- 10 X MOUNTAIN CLIMBER
- 3 X PUSH-UP
- 15 X MOUNTAIN CLIMBER
- 3 X PUSH-UP
- 20 X MOUNTAIN CLIMBER
- 3 X PUSH-UP
- 10 X SQUAT NORMAL