

Home-workout Full Body 1

EEN REEKS VAN OEFENINGEN VOOR JE VOLLEDIGE LICHAAM TE TRAINEN, 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

GEBRUIK VOOR DE LAATSTE BLOK GEWICHTJES VAN 2-3KG OF VERVANG DEZE GEWICHTJES DOOR FLESSEN WATER VAN 1.5L

- 20 X CALF RAISE (BOVENAAN 1-2 SQUEEZEN)
- 10 X SQUAT NORMAL
- 10 X HALF SQUAT
- 10 SEC SQUAT HOLD

- 10 X PUSH-UP NORMAL
- 5 SEC PUSH-UP HOLD
- 10 SEC PLANK

- 5 X TRIANGLE PUSH-UP
- 10 X SHOULDER TAPS (IN POMPHOUDING)
- 5 X TRIANGLE PUSH-UP

- 30 X HIGH KNEES
- 3 X BURPEE
- 30 X HIGH KNEES
- 3 X BURPEE

- 20 X SHOULDER PRESS
- 15 X BICEP CURL
- 15 X HAMMER CURL
- SIDE RAISE UNTILL FAILURE