

Home-workout Lower Body 1

EEN REEKS VAN OEFENINGEN VOOR JE ONDERLICHAAM, 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

- 10 X SQUAT NORMAL
- 5 SEC SQUAT HOLD
- 10 X CALF RAISE - SQUEEZE 1-2 SEC BOVENAAN

- 15 X SQUAT WIDE STANCE
- 5 SEC SQUAT HOLD
- 15 X CALF RAISE - SQUEEZE 1-2 SEC BOVENAAN

- 20 X LUNGES NORMAL
- 20 X REVERSE LUNGES

- 10 SEC LEG FLEX ON CHAIR (DENK AAN LEG EXTENSION)
- 10 X HALF SQUATS - LAAG BLIJVEN
- 10 SEC LEG FLEX ON CHAIR (DENK AAN LEG EXTENSION)
- 10 X HALF SQUAT - LAAG BLIJVEN

- 20 X GLUTE KICKBACKS (10 L, 10 R)
- 15 X GLUTE BRIDGE - FEET WIDE STANCE

- 20 X LOW CALF RAISE
- 10 X FULL SQUAT + HALF SQUAT (ALS 1 BEWEGING)