

Home-workout Upper Body 1

EEN REEKS VAN OEFENINGEN VOOR HET BOVENLICHAAM, 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

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

- 10 X AB CRUNCH
- 10 X RUSSIAN TWISTS
- 10 X AB CRUNCH - BENEN HOEK VAN 90°

- 4 X TRIANGLE PUSH-UP
- 10 SEC PLANK
- 4 X TRIANGLE PUSH-UP
- 10 SEC PLANK

- 10 X BACK EXTENSIONS
- 10 X SHOULDER TAPS IN POMPHOUDING
- 5 X WIDE PUSH-UP

- 5 X LEG RAISE
- 5 SEC LEG HOLD LAAG BIJ DE GROND
- 10 X RUSSIAN TWIST
- 10 SEC TWIST HOLD