

Home-workout Upper Body 2

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

GEBRUIK VOOR AL DEZE OEFENINGEN, BEHALVE DE BUIKOEFFENINGEN GEWICHTJES VAN 2-3KG OF VERVANG DEZE GEWICHTJES DOOR FLESSEN WATER VAN 1.5L

- 20 X SHOULDER PRESS
- 15 X SIDE RAISE
- 15 X BICEP CURL
- 15 X TRICEP EXTENSION
- 15 X HAMMER CURL
- 10 X FRONT RAISE
- 10 X SIDE RAISE
- 30 X SHADOW BOXING (L EN R AFWISSELEND)
- 15 X HAMMER CURL
- 15 X TRICEPS EXTENSION
- 15 X BICEP CURL
- 20 X SHOULDER PRESS
- SIDE RAISES UNTILL FAILURE
- 5 X LEG RAISE
- 5 SEC LEG HOLD (LAAG BIJ DE GROND)
- 10 X RUSSIAN TWIST
- 10 SEC TWIST HOLD