



Cardio Oefening
Program
Tijd
Hartslag
Opmerking

Touwtje springen
Manueel
3 x 1 min.
+/- 133 hsl/min.
Heb je geen springtouw of ben je niet zo goed in springtouwen dan doe je het zonder springtouw. Je mag eventueel ook joggen op de plek om op te warmen

Gladiator workout uitleg

Elke oefening doe je 20 seconden en dan ga je door naar de volgende oefening. Vergeet niet links en rechts bij oefeningen 2, 3, 5, 6 & 8 te trainen. Heb je ze allemaal gehad, dan begin je weer opnieuw en zo probeer je 8 rondes vol te houden. Na elke ronde mag je 2 minuten rust houden. Gebruik een klein gewichtje, een schijf of een flesje water maar door op hoog tempo te werken heb je geen zware gewichten nodig.

1. Dumbbell pullup

Herh. 8x 20 sec
Gewicht



2. Achterwaartse lunge

Herh. 8x 20 sec
Gewicht
Links & rechts trainen



3. One arm swing

Herh. 8x 20 sec
Gewicht
Links & rechts trainen



4. Thrusters

Herh. 8x 20 sec
Gewicht



5. Single leg arm row

Herh. 8x 20 sec
Gewicht
Links & rechts trainen



6. Dumbbell chop

Herh. 8x 20 sec
Gewicht
Links & rechts trainen



7. Plank naar pushup

Herh. 8x 20 sec
Gewicht



8. One leg Deadlift

Herh. 8x 20 sec
Gewicht
Links & rechts trainen



9. Burpee

Herh. 8x 20 sec
Gewicht



10. Jump squat

Herh. 8x 20 sec
Gewicht

