



Warming-up

1. 2 minuten warm lopen/stappen op de plaats
2. je armen 5 keer naar voren draaien en 5 naar achteren draaien dit drie keer herhalen
3. 3x10 squats zonder materialen.

LET OP! Heb je geen kettlebell dan kan je deze ook vervangen door een een dumbbell naar keuze. Oefeningen met de armen doe je met lichtere gewichten, beenoefening met zwaardere gewichten.



Goblet squat

Herh. 4 x 8hh.
Gewicht 8, 12 of 16 kg.
Opm.

Tempo 2 tellen op 2 neer (2-2)
Rust 20 tot 30 sec.



Upward row

Herh. 4 x 8hh.
Gewicht 8, 12 of 16 kg.
Opm.

Tempo 2-2
Rust 20 tot 30 sec.



Deadlift

Herh. 4 x 8hh.
Gewicht 8, 12 of 16 kg.
Opm.

Tempo 2-2
Rust 20 tot 30 sec.



Swing

Herh. 4 x 8hh.
Gewicht 8, 12 of 16 kg.
Opm.

Tempo 2-2
Rust 20 tot 30 sec.



Bent over rows

Herh. 4 x 8hh.
Gewicht 8, 12 of 16 kg.
Opm.

Tempo 2-2
Rust 20 tot 30 sec.