



Low intensiteit workout

bepaal in welk level je zit. Level 1 = 3 sets, Level 2 = 5 sets, Level 3 = 7 sets. na iedere rond 2 minuten rust. Wanneer je iedere oefening hebt afgewerkt heb je 1 ronde gehad.



Tripling

Herh. 1 x 100hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Calf Raise Supported

Herh. 1 x 30hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Shoulder Press

Herh. 1 x 50hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Superman Kneeling

Herh. 1 x 30hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Kickbacks Kneeling

Herh. 1 x 30hh.
Gewicht
Opm.

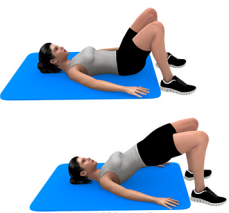
Klikschema ©



Abductor Lying

Herh. 1 x 20hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Hip Bridge

Herh. 1 x 30hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©

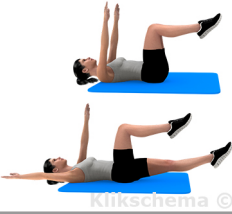
**Scissors Abs**

Herh. 1 x 30hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©

**Dead Bug**

Herh. 1 x 20hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©