



Lockdown 2021 3

Einde 22-03-'21



Klikschema ©

Cardio Oefening WANDELEN

Tijd Zie opmerkingen

Hartslag +/- 135 hsl/min.

Opmerking Niveau 1: 25/30 min wandelen. Niveau 2: 45/60 minuten wandelen.

Benen circuit

Wanneer je een oefening één minuut hebt gedaan ga je door naar de volgende oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Klikschema ©

Lunge

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Om de 30 seconden wissel je van kant.



Klikschema ©

Op de tenen gaan staan. (kuitspieren)

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut.



Klikschema ©

Squat (knie buigen)

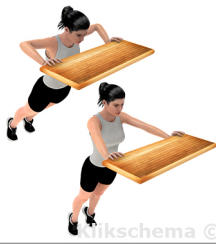
Herh. Zie opmerkingen

Gewicht Zie opmerkingen

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Maak het jezelf niet te makkelijk gebruik wat zwaardere gewichten bijvoorbeeld een rugtas met zware boeken op je rug.

Armen circuit

Wanneer je een oefening één minuut hebt gedaan ga je door naar de volgende oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Klikschema ©

OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut.



Klikschema ©

Roeien

Herh. Zie opmerkingen

Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje

Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut.



Biceps Curl Dumbell

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje
 Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut.

Buik circuit

Wanneer je een oefening één minuut hebt gedaan ga je door naar de volgende oefening. Na 3 oefeningen mag je 30 tot 60 seconden rust houden. Wanneer je jouw niveau hebt afgewerkt ga je naar het volgende circuit.



Twist

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut.



Schuine buikspieren

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut.



rechte buikspieren

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut.



(EXTRA) Rechte buikspieren knieën 90 graden

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut.