



2 x Challenge

In dit schema zijn twee schema's verwerkt. Je kiest 1 van de schema's BBB of buik, heb je veel tijd en voel je jezelf fit dan mag je zo ook beide doen.

Uitleg schema 1 (BBB Challenge)

Start met de oefeningen met een 1.1, 1.2, 1.3 daarna alles met een 2 en als laatste alles met een 3. Maak eerst een oefening af daarna ga je naar de volgende.

1.1 Squat

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



2.1 Heup brug

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



1.2 Lunge uitstappen

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 16
Niveau 2: 3 x 26
Niveau 3: 3 x 36



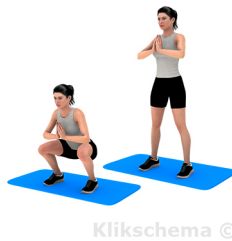
2.2 Kicks

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



1.3 Sumo Squat

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



2.3 Liggend been heffen

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



3.1 rechte buik

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



3.2 omgekeerde buik

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35
Til je billen van de grond



3.3 plank

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 30 sec.
Niveau 2: 3 x 45 sec.
Niveau 3: 3 x 60 sec.
eventueel op de knieën



Uitleg schema 2 (BUIK Challenge)

Start met de oefeningen met 1.1, 1.2, 1.3 maak deze serie volledig af voordat je naar de oefeningen met een 2, 3 of 4 gaat.

Maak eerst een oefening af daarna ga je naar de volgende.

1.1 Crunch

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

1.2 Plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

1.3 Crunch

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

2.1 Crunch, benen 90

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

2.2 Plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

2.3 Crunch, benen 90

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

3.1 Crunch, benen ho

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

3.2 plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

3.3 Crunch, benen ho

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

4.1 Crunch schuin

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35

beide kanten trainen



Klikschema ©

4.2 zij plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht

beide kanten trainen



Klikschema ©

4.3 Crunch schuin

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35

beide kanten trainen.



Klikschema ©