



Uitleg schema

In dit schema bepaal je voordat je begint of je niveau 1, 2 of 3 is. Bij iedere oefening staat het niveau en hoe lang je het moet doen. Het zou fijn zijn als je bij dit schema een stopwatch of timer hebt. Tijdsduur schema (ongeveer): Niveau 1: 30 minuten. Niveau 2: 40 minuten. Niveau 3: 60 minuten

Warming-up

Warm jezelf op in ongeveer 10 minuten. Kies bijvoorbeeld voor wandelen, joggen, fietsen of skeeleren. Je mag ook verschillende stap vormen doen op de plaats

Benen circuit

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



Squat (knie buigen)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht Zie opmerkingen
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Maak het jezelf niet te makkelijk gebruik wat zwaardere gewichten bijvoorbeeld een rugtas met zware boeken op je rug.



zijwaarts been heffen (beide kanten)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht Zie opmerkingen
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Maak het jezelf niet te makkelijk gebruik bijvoorbeeld een elastiek voor om je benen.



Op de tenen gaan staan. (kuitspieren)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht
Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Armen circuit

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



Opdrukken (eventueel op de knieën) (Niveau 1 mag tegen de muur)

Herh. Zie opmerkingen
Gewicht
Opm. Niveau 1: staand tegen de muur 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut. Niveau 1 mag deze oefening ook tegen de muur doen



Biceps Curl Dumbell

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht gewichtjes, elastiek, of flesje
 Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Klikschema ©



Tricep arm uitstrekken

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht Zie opmerkingen
 Opm. Niveau 1: 2x1 minuut. Niveau 2: 3x1 minuut. Niveau 3: 4x1 minuut.

Klikschema ©

Buik circuit

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



rechte buikspieren

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©



Rechte buikspieren knieën 90 graden (niveau 3 met de benen)

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©



Buikspieren schuin

Herh. Zie opmerkingen
 Gewicht n.v.t.
 Opm. Niveau 1: 1x1 minuut. Niveau 2: 2x1 minuut. Niveau 3: 3x1 minuut.

Klikschema ©