



Spartacus workout

Iedere oefening doe je 1 minuut, is er een links/rechts combinatie dan mag je wisselen na 30 seconden. Na elke minuut ga je door naar de volgende oefening. In totaal doe je 3 rondes, na elke ronde krijg je 2 minuten rust.



1. Dumbbell pullup

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



2. Achterwaartse lunge

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



3. One arm swing

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



4. Thrusters

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



5. Single leg arm row

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



6. Dumbbell chop

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



7. Plank naar pushup

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht n.v.t.
Opm.



8. One leg Deadlift

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht gewicht naar keuze
Opm.



9. Squat Thrusts

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht n.v.t.
Opm.



10. Jump squat

Herh. 3 x 1 min.
Gewicht n.v.t.
Opm.

