

Workout voor thuis Zomer 2023

**Let op; de oefeningen mogen intensief zijn maar mogen geen last geven aan buik/rug/bekkenbodembodem/etc. tijdens de training of achteraf.
Je kan altijd een extra ronde doen om te verzwaren.**

Doe altijd eerst een warming-up. Kies daarna voor workout 1 of workout 2.

Warming up

2 min stappen of joggen op de plaats

30x knieheffen

30x hakken-billen

30x armen zijwaarts omhoog

30x armen voorwaarts omhoog

30x jumping jacks uitstappen of uit springen

30x lichte squat

30x windmill (armen draaien tegenovergesteld been vooruit strekken)

30 x knieën aantikken en armen omhoog uitstrekken of knieën aantikken en sprongetje omhoog 2 benen

30x zijwaarts stappen of zijwaarts sprongetje

15 sec. wandelen of joggen afwisselen met 15 sec. doorstappen of sprintje op de plaats, 5 rondes

Oefening 1

Squat

Tik met je billen een stoel/bankje aan 10x 3 rondes

Eventueel met gewicht in de hand

Oefening 2

Bruggetje

In ruglig met je hakken in de grond en je tenen wijzen omhoog, armen gekruist voor de borst, 10x 3 rondes.

Variatie: om en om knie richting borst trekken 10x 3 rondes

Oefening 3

Crunches (alleen voor pas bevallen dames)

Aanspannen bekkenbodembodem en dwarse buikspieren, borstkas boven heup brengen, daarna recht omhoog komen voor buikspieren 10x 3 rondes

Variatie: schuine crunches, breng je hand naar de buitenzijde van je tegenovergestelde bovenbeen 10x per kant 3 rondes

Oefening 4

Side plank

3x maximaal aantal seconden vasthouden per kant

Oefening 5

Lunges

Om en om naar achteren uitstappen met knie richting de grond 10x om en om 3 rondes
Eventueel met gewicht in de hand

Oefening 6

Superman

Arm en tegenovergesteld been uitstrekken 10x om en om 3 rondes
Variatie: superman positie vasthouden 10-30 sec. per kant, 3 rondes

Oefening 7

Frog bridge

Bruggetje waarbij de voeten tegen elkaar worden geplaatst en de knieën uit elkaar vallen, vanuit daar recht omhoog en omlaag komen 10x 3 rondes

Oefening 8

Table top

Hand en kniestand, billen omhoog duwen tot rug horizontaal is (tafeltje)
3 x maximale seconden vasthouden
Variatie: vasthouden en dan hak naar de bil trekken om en om 10x 3 rondes

Oefening 9

Clam Shells

Zijlig, knieën gebogen, voeten op elkaar in het verlengde van je billen. Bovenste been knie richting plafond brengen. 10x 3 rondes per kant