

Cardio Oefening Touwtje springen

Tijd 3 x 5 min.


Hartslag +/- 140 hsl/min.

Walk Over Bosu

Locatie -

Herh. 4 x 8hh.

Gewicht




Row V-Bar One Leg

Locatie -

Herh. 4 x 8hh.

Gewicht



Shoulder Pull Over

Locatie -

Herh. 4 x 8hh.

Gewicht




Back Extension Lying

Locatie -

Herh. 4 x 10hh.

Gewicht



Squat Kett. Bosu

Locatie -

Herh. 4 x 8hh.

Gewicht




Lunge Press Bosu Dumb.

Locatie -

Herh. 4 x 8hh.

Gewicht

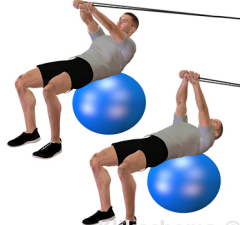


Crunch Elastic Swiss

Locatie -

Herh. 4 x 18hh.

Gewicht




Alt Leg Slider

Locatie -

Herh. 4 x 30 sec.

Gewicht




Skip Side

Locatie -

Herh. 4 x 40sec.

Gewicht



Drive & Punch

Locatie -

Herh. 4 x 60sec

Gewicht



Trx Hip Torso Stretch

Locatie -

Sets 4 x

Herh. 8hh.




Trx Figure 4 Stretch

Locatie -

Sets 4 x

Herh. 8hh.





Cardio Oefening Hardlopen

Tijd 25 min.

Hartslag +/- 150 hsl/min.

Snelheid 12km/u