

Cardio

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
- joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen	5- 10 min		Probeer dit op een zo hoog mogelijk tempo te doen. Deze ronde doe je 2x, iedere oefening ± 30 seconde.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets 10 seconden rust

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Pulse push up (knieën) – forward step over object – 180 gr turn	X	Start met een push up laag- halverwege- laag. Kom daarna in een burpee over eind en stap over een object heen. Draai vervolgens 180 graden en kom terug naar je push-up. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Pulse squat	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Maak vervolgens een squat beweging. Probeer niet volledig overeind te komen. Houdt spanning op de bovenbenen door een lichte in knieën- en heupengewrichten te houden. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Lateral squat (uitstappen) shoulder to shoulder	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Stap vervolgens naar rechts uit en breng de hand naar de rechter schouder. Stap vervolgens terug naar start positie en doe het vervolgens aan de linkerzijde. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Scissor lunges (uitstappen)	X	Rechts en links ga je met elkaar afwisselen. Zorg ervoor dat de knie in een hoek van 90 graden boven de enkel staat. Grote stap naar achteren maken. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Squat burpees (uitstappen)	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Maak een squat en stap gelijk door naar een burpee (plank). Kom vervolgens weer overeind. Optie: uitvoering plank op de knieën. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Donkey kick (billen richting hakken)	X	Start in een plank positie. Breng vervolgens de hakken naar de billen toe. Plank positie mag op de knieën. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Skater + burpees	X	Maak een skate beweging van links naar rechts. Na 2 herhaling maak een burpee. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Porpoise push up (knieën) + mountain climbers	X	Start in een push-up houding, mag op de knieën. Laat je vervolgens naar voren toe vallen en vang je zelf op. Maak een push-up en pak er 2 mountain climbers achter aan. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Burpees kicker (instappen)	X	Voeten starten op heupbreedte. Maak een burpee. Kom vervolgens niet geheel overeind maar blijf laag in de burpee. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Switch climbers	X	Start in een plank positie. Links en rechts ga je met elkaar afwisselen.

Cardio

(instappen)	Probeer de voeten zo dicht mogelijk bij de handen te plaatsen. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
-------------	---



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal



www.balance-home-workouts.nl.

Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Probeer zoveel mogelijk herhalingen te pakken binnen 30-60 seconden.

Mochten er vragen zijn over het schema kunt u natuurlijk altijd mailen.

Veel succes namens team Balance !

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		