

Lower body & core training
Emma

oefening	herhalingen	sets	materiaal	tips
warming up				
banded walk side	30 sec	3	resistance band	onder knieen
banded walk back and forward	30 sec		resistance band	onder knieen
banded walk straight leg	30 sec		resistance band	op enkels
banded glute bridge	10 reps 20 sec vasthouden	3	resistance band	boven knieen
inschworm + stretch	6	1	X	voeten breder zetten

Kracht

Sumo squat	10	3	kettlebell	voeten breder dan heupbreedte knieën naar buiten duwen core spanning
4 om 4 lunge van blok	10 links 10 rechts	3	kettlebell 20 kilo schijf	achterste knie raakt bijna de grond recht naar beneden core spanning

circuit

1 min werken 10 sec rust. circuit 1 of 2x herhalen alles met resistance band

glute bridge one leg links	sumo squat
glute bridge one leg rechts	jump squat
jumping jack	side raise
donkey kick	chellclems
superman , 3 sec vast	drop squat

CSC
Emma

oefening	herhalingen	sets	materiaal	tips
warming up				
inschworm + push ups + froggie's	3 → 6 → 9 3 → 6 → 9	3	X	core aanspannen lichte knik knieen
air squat	15	3	X	tot 90c
side raise	L 8 R 8	3	resistance band	rustig terug

Kracht

Deadlift	10	3	barbel of kb	core aanspannen
kettlebell row	10 L 10 R	3	kb	arm langs je lichaam

circuit
20-15-10
herhalingen

shoulder tap Links + rechts is 1
kettlebell upright row
Kettlebell squat → press
Kettlebell swing

conditie

1 minuut werken 15 seconde rust
touwtje springen
mountain climbers
touwtje springen
drop squat

Tabata buikspieren

20 sec werken 10 rust	
1. side plank links	5. russian twist
2. side plank rechts	6. sit up kost
3. shoulder tap	7. handen elleboog
4. sit up	8. fietsen

