

KICKBOKSEN NADINE 2

Warming up: 30 sec. per oefening

1. Jumping jacks
2. Forward jacks
3. Knieën heffen
4. Hakken billen
5. Middle kicks links
6. Middle kicks rechts
7. Voorwaartse trap links
8. Voorwaartse trap rechts
9. Opdrukken
10. Mountainclimbers

combinatie 1

links direct - leverstoot - links hoek - rechts middel kick

uitbreiden met:

rechts knie - links hoek - rechts low

combinatie 2

links direct - dubbele rechts direct - switch links middel kick

uitbreiden met:

blijf rechts voor geef rechts direct - links hoge trap

1 minuut: om en om links en rechts voorwaartse trap

Combinatie 3

rechts hoge trap - links hoek - rechts low

Uitbreiden met:

rechts direct - switch dubbel links middel kick

1 minuut: dubbel links middel kick (snel) gevolgd door enkel links middel kick (hard)

1 minuut: dubbel rechts middel kick (snel) gevolgd door enkel rechts middel kick (hard)

1 minuut: dubbel links low (snel) enkel links low (hard)

1 minuut: dubbel rechts low (snel) enkel rechts low (hard)

1 minuut burpees gevolgd door 10 directe stoten

volledig weken op de zak:

6x: 30 sec werken, 30 sec rust

Tabata:

plank variaties

10 sec lage plank

20 sec hoge dank

10 sec lage plank

20 sec schouders aantikken (hoge plank)

10 sec lage plank

20 sec suicide plank

10 sec lage plank

20 sec mountain climbers

abs variaties

10 sec vrije val

20 sec elleboog knieën

10 sec vrije val

20 sec benen gestrekt en voeten aantikken

10 sec vrije val

20 sec enkels aantikken

10 sec vrije val

20 sec scharen

stretchen