

Plank Workout

Doe deze plank workout 30 dagen elke dag voor keiharde buikspieren. Wanneer Eastbound weer open is kan jij die abs showen en makkelijk meekomen tijdens de les 😊

Hoe maak je een perfecte plank?

Plaats je onderarmen of handen op de grond, waarbij je ellebogen (bij half plank) of je handen (bij full plank) precies onder de schouders zijn geplaatst. Steun op je tenen.

Trek je navel in en span je buik aan. Span je lichaam aan waarbij je benen, heupen, rug, nek en hoofd één rechte lijn vormen. Niet in je rug gaan "hangen", dit voel je wanneer je onderrug pijn gaat doen. En ook niet je billen omgooi gooien.

App/mail/instagram mij voor vragen over de oefeningen of na 30 dagen als je een nieuwe workout wilt!

Iedere oefening 1 minuut. Max 20 seconden rust tussendoor.

1. Full plank shoulder tap. Mooie rechte plank op je handen, tik om en om je schouders terwijl je zo recht mogelijk in je plank positie blijft.
2. Plank reach trough right. Kom in half plank positie op je onderarmen. Haal je rechterarm van de grond draai helemaal naar boven, kijk je hand na, draai terug en rijk achter je linker elleboog door en draai daarna weer helemaal terug.
3. Plank reach trough left.
4. Mountain climbers. Full plank op je handen en beweeg om en om met je knieën naar je borst.
5. Suicide plank. Wissel full plank positie (op je handen) af met half plank positie (op je onderarmen)
6. Side plank left met hip hinge. Blijf in side plank positie en beweeg je heup heen en weer voor extra burn.
7. Side plank right.
8. Half plank positie en beweeg je heup van links naar rechts.

Succes

Love

Juliette