

Livestream Strength & Conditioning Workout van 03-01-2021

Van Juliette

No equipment needed.

Warming Up - 10 minuten

Elke oefening 45 seconde tweede rondje elke oefening 1 min.

1. Inch Worms met Push ups
2. Lunge & Twist (draai uit richting het voorste been)
3. Squat bounce
4. Low Plank met uitdraaien
5. Jumping Jacks

Benen killer - 10 minuten

Elke oefening 45 seconde tweede rondje elke oefening 1 min.

1. Squat sit to burpee
2. Lunge met knie L
3. Split Squat L
4. Lunge met Knie R
5. Split Squat L

Upper body killer - 10 minuten

Elke oefening 45 seconde tweede rondje elke oefening 1 min.

1. Dips
2. Bench push ups
3. Supermans Upperbody only
4. Plank met push up
5. Rondjes draaien

HiiT & Abs (afhankelijk van rest. tijd)

1. Mountain climbers
2. Jump Squats
3. Plank schouder tik
4. Jump lunge
5. Sit ups