

WORKOUT SCHEMA BILLEN

*DE AANTALLEN KUN JE ALTIJD
AANPASSEN NAAR JOUW NIVEAU*

MAANDAG

15x Donkey kick (elk been)
20x Glute bridge
20x Goodmornings
25x Sumo squats
Herhaal het rijtje

DINSDAG

30 seconde actief, 20 seconde rust
- Side walking squats
- Jump squats
- Walking lunges
- Bulgarian split squat
Herhaal het rijtje twee keer

WOENSDAG

Rust dag.
PS: andere spiergroepen kun
je wel gewoon trainen vandaag!

DONDERDAG

15x Liggende leg raise (elk been)
25x Glute bridge
25x Goodmornings
20x squats (beneden steeds 2x bouncen)
Herhaal het rijtje

VRIJDAG

35 seconde actief, 15 seconde rust
- Side walking squats
- Jump squats
- Walking lunges
- Bulgarian split squat
Herhaal het rijtje drie keer