

# FULL BODY WORKOUT

DE AANTALLEN KUN JE ALTIJD AANPASSEN NAAR JOUW NIVEAU\*

MAAR WERK AAN HET OPBOUWEN VAN DE HERHALINGEN.

ELK BLOK HERHAAL JE TWEE KEER ACHTER ELKAAR.

NA ELK KRACHT BLOK PAK JE EEN RONDE CARDIO OEFENINGEN UIT DE WARMING UP VOORDAT JE DOOR GAAT NAAR DE VOLGENDE RONDE.

## WARMING UP

- Knie hef 40x
- Overhead side punches + side step 40x
- Dribbel + boksen 40x
- Jumping Jacks 40x
- Staande twist 40x

Herhaal de warming nog een keer.

## RONDE 1

- Squat normaal heupbreedte 20x
- Sumo Squat + bounce 20x
- Side lunges om en om tik grond 20x
- Jump lunges om en om 20x

## RONDE 2

- Achterwaartse kruis lunge + 1 bounce en jump andere kant 20x
- Squat houding met weerstandsband om bovenbenen beweeg de benen in tempo van buiten naar binnen 20x
- Sta op linkerbeen lift rechts omhoog en pulsaties van rechterbeen 20x - Vervolg dan met andere been 20x.
- Sta op linkerbeen lift rechts naar achter omhoog en pulsaties van rechterbeen 20x. Vervolg dan met andere been 20x.

## RONDE 3

- Side lunges met jump herhaal 10x zelfde kant en wissel naar de andere kant 10x
- Squat met kettlebell swing, pak boven steeds over met andere hand en zwaai weer laag tussen de benen en dan omhoog 20x
- Rechtervoet voor links iets naar achter, buig een beetje voor over en maak zaag beweging met kettlebell met je linkerarm. 20 x en dan andere kant 20x
- Squat heupbreedte rechterhand kettlebell zak omlaag in squat, kettlebell met gestrekte arm mee naar de grond en strek arm boven hoofd in staande positie. Herhaal 10x en wissel 10x

VERGEET DE COOLDOWN NIET! HARTSLAG MAG WEER OMLAAG.

REK EN STREK ALLES EVEN GOED EN RUSTIG.

DRINK VOLDOENDE WATER.