

WORKOUT SCHEMA BUIK

*DE AANTALLEN KUN JE ALTIJD
AANPASSEN NAAR JOUW NIVEAU*

*HET PLANKEN DOE JE ALS LAATST,
DIT HOEF JE DUS NIET TE HERHALEN*

MAANDAG

20x Russian twist
20x Sit ups
15x Bicycle crunch
Herhaal het rijtje
Zo lang mogelijk planken (Personal Record)

DINSDAG

30 seconde actief, 20 seconde rust

- Scissors
- Liggende heel touches
- Double leg raises

Herhaal het rijtje twee keer
PR Planken

WOENSDAG

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

DONDERDAG

25x Russian twist
25x Sit ups
20x Bicycle crunch
Herhaal het rijtje
PR Planken

VRIJDAG

35 seconde actief, 15 seconde rust

- Scissors
- Liggende heel touches
- Double leg raises

Herhaal het rijtje drie keer
PR Planken