

## Thuis workout:

Hier voor jullie een thuis workout.

Het zijn 6 oefeningen die voor jullie bekend zijn. Deze workout is zo gemaakt dat je verschillende oefeningen voor je hele lichaam doet.

Bij de meeste oefeningen heb ik 2 opties, je kunt dan zelf kiezen welke oefening het beste bij jou past.

Doe iedere oefening 45 seconden en daarna 15 seconden rust.

Herhaal daarna alles nog 1x, maar vaker kan natuurlijk ook.

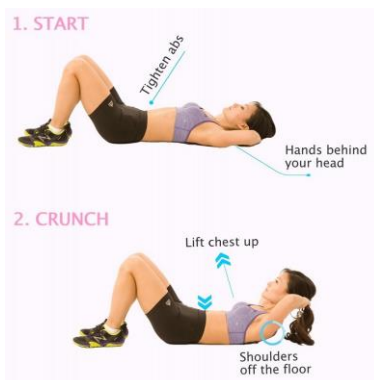
Gebruik eventueel gewicht (fles water) om de oefening te verzwaren.

Doe eerst een w-up van ongeveer 5 min., denk aan hardlopen, dansen, knieheffen, armen draaien, trampoline springen of bijvoorbeeld trap op en af lopen, gebruik je eigen creativiteit.

### 1. Squat of squat jump:



### 2. Buikspieren:



**3. Triceps: Optie 2 kan ook met gestrekte benen.**



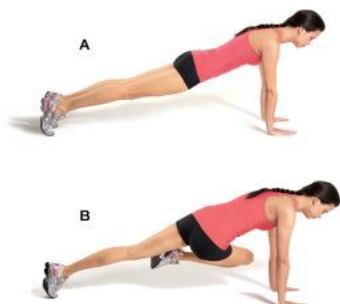
**4. Lunge: met of zonder gewicht.**



**5. Rugspieren: op en laag.**



**6. Mountain climbers (indraaien) of elleboog -knie (staand)**



**Heel veel succes.**