

### **Thuis workout 3:**

Hier voor jullie een 3<sup>e</sup> thuis workout.

Het zijn oefeningen voor je hele lichaam.

Deze workout bestaat uit 3 blokken van 4 oefeningen.

Doe iedere oefening 45 seconden en daarna gelijk de volgende oefening.

Na 4 oefeningen heb je 1 minuut rust (schut armen en benen los, neem een slok water en bereid je voor op de volgende oefeningen)

Doe daarna hetzelfde blok nog een keer.

Vervolgens doe je blok 2 en 3 op dezelfde manier.

Na behoefte je oefening aanpassen en of verzwaren met gewichtjes, fles(jes) water of (rug)tas gevuld met bijvoorbeeld boeken.

Begin met een warming-up van 5 tot 10 minuten en sluit af met een cooling-down.

Zo heb je een afwisselende training van ruim een half uur. Wil je er een 45 minuten training van maken, doe dan ieder blok 3x.

#### **Blok 1:**

- 1. Buikspieren recht**
- 2. Armen triceps (met gewicht)**
- 3. Lunge (met gewicht)**
- 4. Snelle dribbel + boksen**

**1 minuut rust.**



#### **Blok 2:**

- 1. Plank (zijwaarts rechts en links om te variëren)**
- 2. Armen biceps (met gewicht)**
- 3. Squat (met gewicht of sprongetje)**
- 4. Touwtje springen of hoge knielift.**

**1 minuut rust.**



**Blok 3:**

- 5. Rug (buiklig romp + benen op)
- 6. Armen/schouders (met gewicht)
- 7. Mountain climbers of elleboog knie.
- 8. Jumping jack of kicks

**1 minuut rust**



**Heel veel succes.**