

Dag 1 (ronde 1)

Iedere dag doe je 1 dag. Heb je alle dagen gehad dan start je weer opnieuw. Als je deze week iedere dag traint dan probeer je ook een wandeling erbij te doen van 4 tot 5 km. Deze week ben je dus 6 dagen bezig.

1. Push Up

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht
eventueel staan tegen de muur of op je knieën



Klikschema ©

1. One Arm Rowing

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht
Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Mag ook staand.



Klikschema ©

1. Squat Full

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht



Klikschema ©

1. Crunch

Herh. 3 x 50hh.

Gewicht
Kijk schuin omhoog over u benen.



Klikschema ©

Dag 2 (ronde 2)

2. Fly Dumbbell

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht
Armen licht gebogen houden

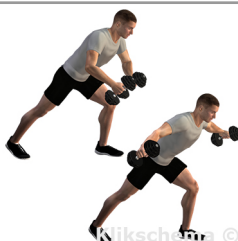


Klikschema ©

2. Reverse Fly Dumbbell

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht
Naar voren, rug recht. Heft tot schouderhoogte



Klikschema ©

2. Side Leg Raise

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht



Klikschema ©

2. Crunch & Leg Up

Herh. 3 x 50hh.

Gewicht



Klikschema ©

Dag 3 (ronde 3)

3. Biceps Curl Dumbbell

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht



Klikschema ©

3. Dips

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht
Handen plaatsen op schouder breedte. Buig de armen tot 90 graden.



Klikschema ©

3. Lunges Dumbbell

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht



Klikschema ©

Hover

Herh. 3 x 40 sec.

Gewicht



Klikschema ©