

Thuis Bootcamp



Benodigdheden

- Mat
- Stopwatch/mobiel

Warming-up

Squats	25x
Pushups	25x
Jumping Jacks	25x

Workout I

Elk blokje herhaal je 2-3 keer, voordat je doorgaat naar het volgende blokje.

Blok I 1. Split Squat 45 sec 2. Pushups 45 sec 3. Double crunch 45 sec 4. Jumping jacks 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok II 1. Squat 45 sec 2. High to low plank 45 sec 3. Mountain climbers 45 sec 4. Burpees 45 sec 5. Rust 60 sec
Blok III 1. Reverse lunge 45 sec 2. Diamond pushups 45 sec 3. Bicycles 45 sec 4. Body saw 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok IV 1. Jump Squat 45 sec 2. Plank 45 sec 3. Crunches 45 sec 4. Seal jacks 45 sec 5. Rust 60 sec

Workout II

Elk blokje herhaal je 2-3 keer, voordat je doorgaat naar het volgende blokje.

Blok I 1. Reverse to forward lunge 45 sec 2. Wide Pushups 45 sec 3. Lying leg raises 45 sec 4. Plank jumps 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok II 1. Squat 45 sec 2. Floor dips 45 sec 3. Knee tucks 45 sec 4. Bodyweight manmakers 45 sec 5. Rust 60 sec
Blok III 1. Jump Lunge 45 sec 2. Pushups 45 sec 3. Dead bugs 45 sec 4. Plank 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok IV 1. Lateral lunge 45 sec 2. Jumping jacks 45 sec 3. Flutter kicks 45 sec 4. Hip Bridge 45 sec

Workout III

Elk blokje herhaal je 2-3 keer, voordat je doorgaat naar het volgende blokje.

Blok I 1. Forward Lunge 45 sec 2. Spiderman pushups 45 sec 3. V-situps 45 sec 4. Diagonal plank jumps 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok II 1. Forward to backward jump 45 sec 2. Lying superman 45 sec 3. Ab crunch 45 sec 4. Seal jacks 45 sec 5. Rust 60 sec
Blok III 1. Reverse snow angels 45 sec 2. Floor dips 45 sec 3. Body saw 45 sec 4. Jumping jacks 45 sec 5. Rust 60 sec	Blok IV 1. Squat 45 sec 2. Pushups 45 sec 3. Hollow rock 45 sec 4. Burpees 45 sec 5. Rust 60 sec

Cooling down: Eigen invulling bv yoga zonnegroet, wat lichte stretches.