

Power workout – Bovenlijf Warming up



50 squats



50 sumosquats
(voeten breder zetten)



50 keer kniehoog
25 links en 25 rechts



10 push ups
(mag op de knieën)



20 sit ups

5 oefeningen



Side raise
3 x 25 herhalingen



Front raise
3 x 25 herhalingen



Shoulder Press
3 x 25 herhalingen



Dumbbell Row
3 x 15 herhalingen



Triceps Extension
3 x 15 herhalingen



Alle 5 oefeningen hierboven, achter elkaar uitvoeren
Elke oefening 1 set van 30 herhalingen

Oefeningen zonder gewichtjes



Push ups (3 sets / 10 herhalingen)



Lage plank, dus op de ellebogen (3 sets / zo lang mogelijk)



Hoge plank en knie richting elleboog (30 keer totaal, 15 keer links / 15 keer rechts)

AMRAP

(onderstaande oefeningen doe je in deze volgorde, zoveel mogelijk rondes in 5 minuten)

10 jumping jacks

10 squats

10 keer van staande positie naar een hoge plank lopen

10 mountain climbers

Cooldown

Sluit af met een paar stretches of loop een rondje uit.

Succes :)