

Training voor maandag 31 maart 2020

Deel 1 2x 8x (20-10-30)

1e serie

20 s

sprinkhaan

uitvalspas puls

opdrukken

schildpad

hurkzit

knipschaar

plank met zijstap

brug met gestrekt been

2e serie

20 s

schuine sprinkhaan

achteruitvalspasschop

1x opdruk – 2x plankjack

dynamische superman

v-buik

hurkzischop

rollende plank

dipjes

10 s

bergbeklimmers

splituitvalspas

burpee met spreidsluit

snelle schildpad

hurksprong

knipknievast

plank jack

marcherende brug

10 s

bergbeklimmers met bochtjes

splituitvalspas

halve burpee

gevangene

fietsen

spreisluithurkzit

omgekeerde plank met knie

tenen tikken

Deel 2 2x 8x (20-10)

Serie 1

hakkebilniehef

knixzijsprong

Serie 2

taptap

touwtjespringen