



Homeworkout! Beginner

Anytime Workouts

3 Circuits

15 herhalingen
per oefening

60 Seconden
rust tussen circuits

35min
191 cal



Stefan Veenhof

Voer 15 herhalingen uit van elke oefening in een circuit, rustend op 60 seconden tussen circuits, tenzij anders aangegeven. Voer 3 volledige circuits uit.

Een training voor in uw eigen huis die met het eigen lichaamsgewicht uitgevoerd kan worden!

Equipment: Lichaamsgewicht,

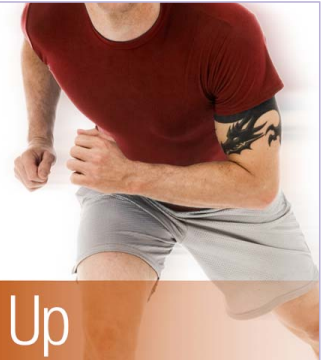
Workout voor huis



Oefeningen voor thuis

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	3		0.0	

Warm Up



- Met een warming-up bereid je je voor op oefeningen. Je zorgt voor een betere doorbloeding van je spieren en verhoogt het bewegingsbereik van je gewrichten.
- Kies voor een warming-up van 5 minuten. Begin op een laag tempo en verhoog dit geleidelijk.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	1		0.0	Kies naar wens voor een korte warming up van 5min

Jog In Place

Cardio



- Ren op de plaats en zwaai met je armen langs je zij.
- Zwaai je handen tot op borsthoogte voor je en weer omlaag naar je heupen.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1			30.0	Spiergroepen; Benen & Hartspier
2			0.0	Locatie: > Open workouts app> Ga naar het menu> Selecteer workout builder> Zoek op; 'jog in place'



Full Body

Word sterker, verbrand vet, raak gewicht kwijt en verbeter je uithoudingsvermogen met oefeningen voor alle belangrijke spiergroepen.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	1		0.0	Gericht op alle spieren in het lichaam!

Circuit

Doe iedere oefening in de work-out achter elkaar en houd dan rust. Dit is één circuit.



Homeworkout! Beginner

Anytime Workouts

3 Circuits

15 herhalingen
per oefening

60 Seconden
rust tussen circuits

35min

191cal



Stefan Veenhof

Side Lunge

Benen



- 1 - Sta rechtop met je armen langs je lichaam.
- 2 - Stap opzij, laat je lichaam zakken en leun licht naar voren met je gewicht op je buitenste been.
 - Houd je andere been recht.
- 3 - Zet je af met je buitenste voet en keer terug naar de beginpositie.
 - Doe eerst alle oefeningen aan de ene kant voordat je aan de andere kant begint.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	15			<i>Spiergroepen: Bovenbenen & Billen</i>
2	15			<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'Side Lunge'</i>
3	15			

Push-Up

Hotel



- 1 - Steun op je handen en voeten en buig je armen zodat je borst bijna de grond raakt.
- 2 - Duw jezelf omhoog totdat je armen gestrekt zijn.
 - Laat je lichaam weer naar de beginpositie zakken en herhaal de oefening.
 - Houd je rug recht en zorg ervoor dat je heupen recht onder je schouders blijven.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	15			<i>Spiergroepen: Borst, Schouders & Achterkant armen.</i>
2	15			<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'push up'</i>
3	15			<i>Voer de oefening eventueel uit op de knieën.</i>

Lunge

Benen



- 1 - Sta rechtop met je armen langs je lichaam.
- 2 - Doe een stap naar voren, laat je achterste knie tot op de grond zakken en buig licht naar voren met je gewicht op je voorste been.
- 3 - Zet je af met je voorste voet en keer terug naar de beginpositie.
 - Doe eerst alle oefeningen aan de ene kant voordat je aan de andere kant begint.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	15			<i>Spiergroepen: Bovenbenen & Billen</i>
2	15			<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'Lunge'</i>
3	15			

Forearm Plank

Pilates



- Ga op je buik op een mat liggen. Houd je benen recht en je gebogen armen tegen je lichaam aan.
- Duw jezelf omhoog tot je gewicht op je tenen en onderarmen rust en houd je lichaam even zo.
- Houd je rug recht en je hoofd iets omhoog. Kijk naar voren.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	15			<i>Spiergroepen: Buik, Onderrug & Armspieren.</i>
2	15			<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'plank'</i>
3	15			

Superman

Hotel



- 1 - Ga op je buik op de grond liggen. Houd je benen recht en strek je armen met de handpalmen naar beneden boven je hoofd uit.
- 2 - Til je bovenlijf en je benen allebei iets minder dan 50 cm van de grond zodat je er uitziet als een vliegende Superman.
 - Hou deze positie kort vast, laat je weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	15			<i>Spiergroepen: Onderrug, Billen & Achterkant benen.</i>
2	15			<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'superman'</i>
3	15			

End of Circuit

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	3		0.0	<i>Herhaal 3 maal.</i>



Cool Down

- Met een cooling-down breng je je hartslag en lichaamstemperatuur terug naar de normale niveaus.
- Kies voor een cooling-down van 5 minuten op een langzaam tempo, met gecontroleerde ademhaling.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1	1		0.0	

Walk Cardio



- Loop rechtop en zwaai rustig met je armen langs je lichaam.
- Til je voet volledig van de grond bij iedere stap en zet eerst je hak op de grond voordat je je voet afwikkelt naar je teen toe.

#	HERH	GEWICHT	TIJD	NOTITIES
1			5.0	<i>Spiergroepen: Ben en & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'</i>