



AF

The magazine

STAY HOME
STAY HEALTHY
WEEK 1

**NIEUWE
RONDE,
NIEUWE
KANSEN**
*Workouts
voor thuis!*

**HEALTHY
BROWNIES**
Gemaakt van rode bieten!

WAT ETEN WE VANDAAG?
Leuke recepten

 **ANYTIME
FITNESS®**

Welkom!

STAY HOME, STAY HEALTHY!

Nu de lockdown verlengd is met 3 weken..

gaan we natuurlijk niet bij de pakken neerzitten maar blijven we je volop motiveren en inspireren. Wekelijks kun je ons *Stay, Home, Stay Healthy* magazine downloaden waar je de leukste oefeningen, lekkerste recepten en fijne tips in vindt om de week mee te beginnen én door te komen!

Download het magazine elke donderdag via **www.anytimefitness.nl/veiligheid** en doe met ons mee!

Je kunt via de Facebookpagina foto's achterlaten en vragen stellen aan onze trainers als je ergens mee zit. Doe je mee?

Groetjes & hou vol,

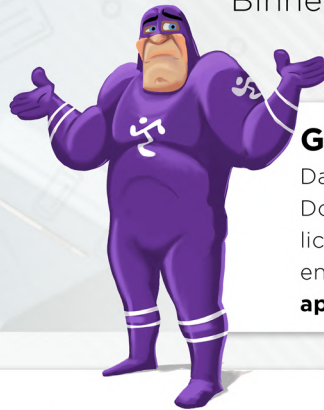
Het Anytime Fitness Team!



DONDERDAG

Trainen tijdens de lockdown zonder apparatuur is niet altijd even gemakkelijk. Vandaag een paar tips hoe je materialen thuis sportief kunt benutten!

Om je goed voor te bereiden hierbij een warming-up: Speel het nummer "Roxanne" van Sting. Elke keer als Sting "Roxanne!" zingt, doe jij een squat. Binnen 3 minuten ben jij gegarandeerd opgewarmd!



GEEN APPARATUUR THUIS?

Dat hoeft natuurlijk geen probleem te zijn. Door oefeningen te doen met je lichaamsgewicht of flessen water kom je al en heel eind. Kijk in onze **Anytime Fitness app** voor meer inspiratie!

Trainen met materiaal uit huis

Fietspomp

Fietsbanden oppompen is een uitstekende manier om je triceps te trainen. Ja, je moet er misschien een aantal banden voor laten leeglopen, maar daag jezelf uit door te zien hoe snel je dit 4 keer kan. Plaats twee voeten op de pomp voor meer stabiliteit en gebruik je core en armen om de band op te pompen. Opgepompte banden én armen als resultaat.

Bed

Lekker in bed blijven, het kan gewoon een onderdeel van je work-out zijn. Door je matras als ondergrond voor oefeningen te nemen train je namelijk goed je balans. Ga staan en doe oefeningen als squats, lunges, glute bridges en mountain climbers. Je zult merken dat het een hele andere ervaring is dan op een normale ondergrond. Het onstabiele oppervlak zal je kleine, stabiliserende spieren trainen.

Wasmand

Als er iets is dat iedere atleet wel in huis heeft, is het wel een wasmand vol stinkende sportkleding. Gebruik het in je voordeel en neem die volle wasmand om te deadliften. Begin door met lichte kniebuiging te gaan staan. Duw je heupen naar achteren en naar beneden en pak de mand. Span je hamstrings en bilspieren aan om de heupen weer naar voren te duwen, terug naar de startpositie. Streef naar 3 sets van 20 deadlifts met wasmand.

Bezem

Door de vloer te vegen ben je actief bezig, maar je kunt een stuk effectiever trainen met een bezemsteel. Pak een bezem met een lange steel en houd deze horizontaal voor je heupen. Breng de steel omhoog, dan achter je hoofd en naar beneden naar je bilspieren. Om je schuine buikspieren te activeren breng je ene arm naar voren en de ander naar achter. Zo draai je het bovenlichaam in. Doe dat aan beide kanten en breng de bezem dan weer terug naar voren. Dat is één herhaling, kijk hoeveel jij er kan.

"Sweat now. Smile later!"

Rugzak

Gewichtsvesten zijn mooie tools om jezelf uit te dagen, maar hierin investeren is niet nodig. Je hebt namelijk een rugzak. Vul die met wat blikken soep, flessen water of boeken en ga aan de slag. Ga voor een klein stukje rennen, een wandeling of een paar sprints. Het meeslepen van het extra gewicht in de rugzak maakt je sterker. Het is het meest comfortabel als je zorgt dat de banden van je rugzak goed zijn afgesteld. Een andere tip is om je rugzak even op de weegschaal te zetten, op die manier weet je met hoeveel kilo je traint.

VRIJDAG

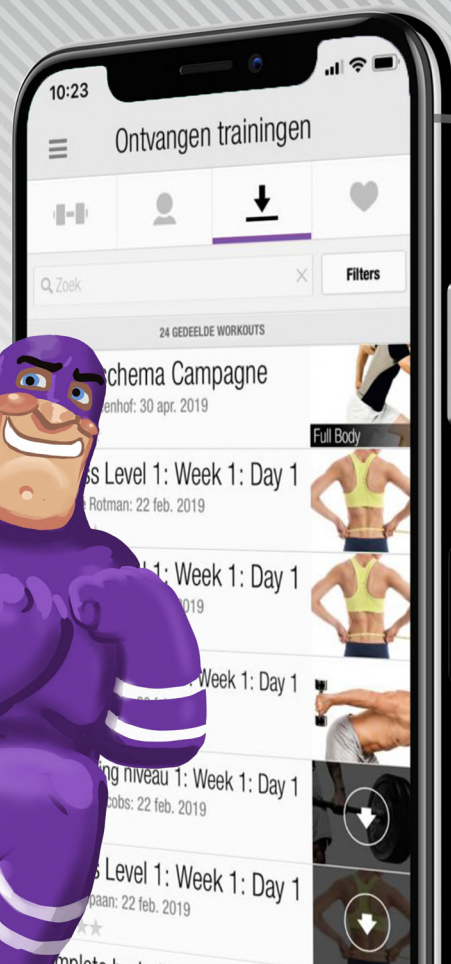
Het is vrijdag, de werkweek zit er weer op! Pak als het kan vandaag nog een thuisworkout mee. In het weekend is het vaak toch lastiger je ertoe te zetten. Hup, je kunt het!

Als de workout van gister je te gemakkelijk afging, probeer hem vandaag dan iets te verzwaren. Dat kan al door meer herhalingen te doen of door de oefening langzamer uit te voeren.



SNACK TIP!

Heerlijk op vrijdagavond met een zak chips op de bank! Gezond? Niet echt natuurlijk. Overweeg als je wilt snacken eens zoute popcorn; laag in calorieën en toch hartig van smaak. Snack echter altijd met mate!



Alcohol & sport

Doe je regelmatig aan krachttraining? En drink jij wel eens een borreltje in het weekend of tijdens de vrijmibo? Dan heb jij je vast het volgende wel eens afgevraagd: wat voor effect heeft die alcohol na je training op je spieren? Veroorzaakt het schade of is er alleen een verminderde spiergroei?

In onderzoeken is gekeken naar de maximale kracht die proefpersonen konden leveren na alcoholinname. Hierin nam één groep alcohol tot zich, de andere groep sinaasappelsap. De alcoholgroep kon veel minder kracht leveren. Dit komt omdat alcohol ervoor zorgt dat je spieren minder goed herstellen. Hierdoor is de spiergroei ook minder! Die verminderde spiergroei was dus in het onderzoek aangetoond toen de alcoholgroep minder kracht kon leveren.

Alcohol zorgt dus voor minder spierherstel. Dit betekent ook dat het langer duurt voordat je weer volledig hersteld aan een nieuwe training kunt beginnen.

Alcohol en spiergroei gaan dus niet zo lekker samen. Een drankje op zijn tijd is niet erg, maar grote hoeveelheden remmen de lichaamsprocessen die nodig zijn om spiergroei mogelijk te maken.

De Anytime Fitness app

Haal het beste uit je workout, zowel binnen als buiten de club!

Exclusief voor onze leden

Als lid van Anytime Fitness krijg je toegang tot onze Anytime Fitness- & Workouts apps. Met deze apps sport je veilig en verantwoord waar en wanneer jij wil. Ook thuis!

Met de app kun je eenvoudig je voortgang bijhouden. Tevens heb je toegang tot meer dan 1700 workouts en trainingsschema's die aansluiten op jouw doel, fitnessniveau én beschikbare materialen. Compleet met instructievideo's. Wel zo handig!

Met de handige app heb je je workouts altijd binnen handbereik. Geen papieren schema's meer. Je start met slechts één tik op je smartphone.

Blijf ook in contact met je coach bij het behalen van je doelen. Binnen én buiten de club. Vraag bij je coach naar de voorwaarden en mogelijkheden.



We zijn ontzettend benieuwd hoe jij thuis je workouts doet. Laat ons je materialen of opstelling zien door een foto te posten op onze Facebook. Vinden we leuk!

Recept

RODE BIETENBROWNIE

ZATERDAG

Slaat de verveling toe op zaterdag? Duik dan de keuken in om te bakken! We hebben een lekker en gezond recept voor je dat je nog nooit geprobeerd hebt. Wel eens gehoord van rode-bietenbrownies? Het smaakt veel lekkerder dan het klinkt.

Cacao en rode biet draagt tevens bij aan de aanmaak van serotine, het gelukshormoon. Van het eten van deze brownies krijg je dus goede zin! Heerlijk toch?

Ingrediënten

- 350gr biologische rode biet (voorgekookt)
- 2 tl bakpoeder
- 2 eieren
- 200gr havermoutmeel
- 200ml (rijst)melk
- 40gr cacaopoeder
- 80ml (gesmolten) kokosolie
- 50ml honing
- Snufje zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Blend de rode biet in een blender.
3. Voeg de eieren, melk, kokosolie en honing toe en blend erdoorheen. Voeg ook het cacaopoeder toe en roer door.
4. Meng in een kom de droge ingrediënten: het havermoutmeel, bakpoeder en zout.
5. Giet het natte mengsel in een kom met de droge ingrediënten en meng tot een egaal beslag.
6. Bekleed een bakvorm met bakpapier en giet het mengsel hierin.
7. Bak de bietenbrownie 60 minuten in de voorverwarmde oven op 200 graden. De brownie is klaar als de vulling gestold is.
8. Laat de brownie afkoelen voordat je hem in blokjes snijdt.
9. In een afgesloten bak is de brownie in de koelkast nog enkele dagen te bewaren.



ZONDAG

Zondag is de ideale dag om een lekker stuk te wandelen of hardlopen. Maak je activiteit iets speciaals: zoek een mooi natuurgebied op of ga ergens wandelen waar je niet gauw komt. Dat houdt het wandelen langer interessant.

Neem ook vooral je smartphone of fotocamera mee. Je kunt dan niet alleen mooie foto's maken maar ook tevens je route vastleggen en het aantal stappen of verbrande calorieën meten!



TRACK JE ROUTE!

Met Strava kun je eenvoudig wandelroutes bijhouden, delen, downloaden of creëren. Je kunt zien hoe je prestaties zich verhouden tegenover vrienden en ook foto's delen van bezienswaardigheden.



Aan de wandel!

Wandelen is zeer toegankelijk. Je hebt er geen dure sportuitrusting voor nodig. wandelen kan echt altijd en overal, alleen of samen. Je zult dus onmogelijk nog een excuses kunnen zoeken om niet te gaan bewegen!

Je kunt naar rustige plekken gaan, zoals een mooi bos, een park, de hei, het strand, de duinen, een meer of rivier... Zoek je liever de drukte op, dan kan je kiezen voor een stadswandeling. Kortom: wandelen is elke keer weer een nieuw avontuur.

Heb je nood aan een goede babbel? Nodig dan een vriend of vriendin uit, en klets lekker bij tijdens het wandelen. Zo krijgt je lichaam beweging en je geest de nodige hulp en bijstand. Wanneer je weer thuis bent, kan je er terug voor een tijdje tegenaan. Of wat dacht je van een wandelzoektocht, dan maak je het ook nog een beetje spannend tijdens het wandelen.

Even een frisse neus halen en je gedachten verzetten met elke stap die je doet. Al is het maar een half uur; als je weer thuiskomt voel je je vaak weer een heel ander mens. Uit onderzoek blijkt namelijk dat wandelen het stresshormoon cortisol verlaagt. Ook de bloeddruk en hartslag van mensen die elke dag even een wandeling maken, is lager. Vandaar dat veel mensen zich na een wandeling meer ontspannen voelen.

Foto-opdracht



Om het wandelen extra interessant te maken, willen we je graag uitdagen om mee te doen aan een opdracht. Hoe leuk zou het zijn om tijdens het wandelen een mooie foto te maken van iets dat je is opgevallen, de mooie omgeving waarin jij je verkeert of iets compleet anders. Laat je fantasie de vrije loop!

Die foto mag je vervolgens posten op onze Facebookpagina. Wie weet kunnen we zo onderling wel mooie plekjes of routes met elkaar delen!



Wist je dat om slechts één M&M te verbranden je 125 meter moet lopen? Iets meer dan de lengte van een voetbalveld. Nog wat stappen dan maar?

MAANDAG

Maandag. Voor velen het begin van een nieuwe werkweek en tevens hét moment om het gefoetel van afgelopen weekend weer snel te vergeten! We gaan er weer tegenaan.

Laten we de week eenvoudig beginnen. Op het programma vandaag staat een leuke workout voor thuis, een gezonde lunch en een spannende Netflix serie om af te sluiten!



NETFLIX KIJKTIP!

Heb jij "The Bodyguard" al gezien? Een ontzettend spannende Britse serie met Richard Madden in de hoofdrol, ook wel bekend als Rob Stark van de hitserie *Game of Thrones*!

Boodschappenlijstje (2 pers.)

2 rode uien
1 rode paprika
320 g Atlantische zalm in water in blik (verpakt per 160 g)
2 el traditionele olijfolie
1 avocado (eetrijp)
8 tortillawraps
75 g veldsla
200 g zuivelspread bieslook light



Sporten geeft energie!

Leuk die workout voor thuis, maar wat is nu het goede moment om hem uit te voeren? Het antwoord: In de ochtend!

Het klinkt wellicht wat vreemd dat een workout van 30 minuten in de ochtend je energieniveau tijdens de rest van de dag positief beïnvloedt. Tijdens het sporten komt er echter endorfine vrij in je bloed, wat ervoor zorgt dat je je de rest van de dag veel energiever voelt.

Mensen gebruiken vermoeidheid vaak als excuus om niet te sporten, dit is echter niet terecht en de omgekeerde wereld. Hoewel vermoeidheid in het begin even vervelend kan zijn, zal deze niet lang standhouden. Bovendien went je lichaam aan het sporten, waardoor je meer energie zult hebben dan ooit tevoren.



Zalmwraps met advocado

In een handomdraai een gezonde lunch? Aan de hand van dit recept maak je eenvoudig een zalmwrap; vol met goede vetten. Kortom, de week goed beginnen!

STAP 1

Snijdt de ui in halve ringen, de paprika in reepjes en de zalm in stukjes.

STAP 2

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en paprika 2 min. Meng de zalm erdoor en verwarm 2 min. Snijdt de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schil de vrucht. Snijdt het vruchtvlees in plakjes. Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.

STAP 3

Bestrijk de wraps met de zuivelspread. Verdeel de veldsla, zalm met groenten en de avocado erover. Rol ze op en leg ze op een schaal.

Kooktip:

Besprenkel de plakjes avocado met limoensap. Zo blijft het vruchtvlees mooi groen.



Deel een foto van het resultaat op onze Facebook pagina. Lust je geen zalm? Je kunt dan ook kipfilet gebruiken!

DINSDAG

Moet je vandaag naar kantoor of de supermarkt? Overweeg dan eens met de fiets te gaan. Dat is heel gezond én tevens ontspannend.

Hoewel er ook voor vandaag weer een leuke workout op de planning staat, kun je er ook voor kiezen om tussen de middag een extra stukje stukje te fietsen. 30 minuten bewegen is al voldoende. Ga toch fietsen!

DE ANYTIME FITNESS APP

Heb jij de Anytime Fitness app al geïnstalleerd? Als lid van Anytime Fitness kun je **gratis** gebruik maken van deze app die meer dan 1700 oefeningen bevat. Handig voor als je het even niet meer weet!



Yoghurt met fruit & havermout

Het ontbijt is één van de belangrijkste maaltijden van de dag. Een goed ontbijt geef je voldoende energie om je ochtend productief te beginnen en is eenvoudig te consumeren.

Eindeloos combineren

Yoghurt laat zich eindeloos combineren met fruit, noten en zaden. Met een lepel muesli of havermout maak je het gerecht eenvoudig wat "zwaarder" zodat je er de hele morgen op kunt teren.

Geen suiker!

Vind gewone yoghurt te zuur? Gooi er dan geen lepel suiker in! Overweeg dan vanille yoghurt, yoghurt waar al fruit in verwerkt zit of stevia, een natuurlijke zoetstof.

Combinaties

Opzoek naar een aantal goede combinaties van yoghurt met fruit? Hierbij onze favorieten:

- Yoghurt met kiwi, amandelen, muesli en blauwe bessen.
- Yoghurt met banaan, havermout, blauwe bessen en kokos.
- Vanille yoghurt met blauwe bessen, frambozen havermout en amandelen.



Wist je dat?!

Je moet ongeveer 30 minuten fietsen om een volkoren botherham met boter en kaas te verbranden!



"De fiets. Als je hem ziet staan, krijg je zin om te gaan!"

Uit onderzoek blijkt dat we beter kunnen slapen als we elke dag een stukje fietsen. Door slechts 30 minuutjes per dag te trappen val je sneller in slaap én slaap je zelfs een uur langer door.

Door buiten te zijn en hierdoor meer in het daglicht bent, ben je beter in staat je natuurlijke slaapritme terug te vinden.

WOENSDAG

We zijn al op de helft van deze week aangekomen. Hoewel we ook voor vandaag een workout voor je klaar hebben staan, kan het ook verstandig zijn vandaag een rustdag te overwegen.

Rust en goede slaap zijn essentieel voor lichamelijk herstel. Zo kun je de volgende dag weer 100% aan de slag! Of je nu gaat voor rust of toch een workout, je bent in beide gevallen goed bezig!



SPOTIFY PLAYLIST

Op zoek naar motiverende muziek voor tijdens je workout? We've got you covered! Zoek naar de afspeellijst "Top Hits Workout" op Spotify, zet je hoofdtelefoon op en ga aan de slag!



Boodschappenlijstje (4 pers.)

600 g broccoli
140 g Chinese eiermie
8 lenteuitjes (zakje à 8 stuks)
2 biefstukken
4 el traditionele olijfolie
6 el teriyakisaus (fles à 250 ml.)
4 tl sesamzaad

Waarom rusten belangrijk is

Natuurlijk is het goed om regelmatig te trainen. Het is echter funest om té vaak te trainen.

Als je traint ontstaan er namelijk haarfijne scheurtjes in je spierweefsel. Deze scheurtjes worden hersteld dankzij de aanmaak van nieuwe spiervezels, en daardoor groeit je spiermassa.

Als je deze spiergroep te snel weer belast, kan deze zich niet herstellen. Niet alleen blijft dan resultaat uit, ook neemt de kans op blessures toe. Dat willen we natuurlijk niet.

Normaliter heeft een spiergroep ongeveer 24 tot 48 uur nodig om te herstellen. Het is dus niet slim twee dagen achter elkaar dezelfde spiergroep te trainen. Zoek je hulp of begeleiding? Neem dan contact op met onze vakbekwame trainers!



Teriyaki-biefstuk met noedels

Vandaag op het menu een heerlijk eenvoudig Oosters gerecht! Indien je geen fan bent van noodles of biefstuk laat dit gerecht ook makkelijk het gebruik van rijst en een vleesvervanger (zoals tempeh) toe!

STAP 1

Verwijder de stronk en snijd de broccoli in kleine roosjes. Kook de Chinese eiermie met broccoli in kokend water in 4-5 min. gaar, af en toe omroeren. Snijd intussen de lenteuitjes in stukjes van 2 cm en snijd de biefstuk dwars op de draad in dunne plakjes.

STAP 2

Verhit de olie in de wok en schroei de biefstuk in 2 min. op hoog vuur rondom dicht. Schep de lenteui en teriyakisaus door de biefstuk en bak nog 1 min.

STAP 3

Giet de mie en broccoli af en schep deze op het bord. Schep de biefstuk met saus op de noedels en strooi het sesamzaad erover.

Eet smakelijk!



Biefstuk en tempeh zitten boordevol eiwitten en zijn van nature magere producten. Goed voor de spieropbouw!



Hier is je training

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

*Equipment:
Lichaamsgewicht,*

Thuis Workout



#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJJD	NOTITIES
1	1		0.0	Kies naar wens voor een korte warming up van 5min

Jab Cross Cardio



- 1 - Ga rechtop staan met je ene voet een klein stukje voor je andere en je vuisten gebald tegen je borst. Je armen zijn gebogen.
- 2 - Stoot een arm recht vooruit en draai daarbij je bovenlijf licht.
- 3 - Beweeg je eerste arm snel weer terug en stoot meteen met de andere arm vooruit. Draai opnieuw je bovenlijf licht

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	50		0.0	Spiergroepen: Hartspier



Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15			

Circuit

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

Bicycle Crunch Buikspieren



- Ga op je rug liggen met gestrekte benen en je handen aan weerszijden van je hoofd.
- 1 - Kom met je hoofd en schouders omhoog. Breng je knie naar je borst toe en de tegenoverliggende elleboog naar de knie terwijl je je bovenlijf draait.
- 2 - Laat je bovenlijf en je been weer zakken en herhaal de oefening aan de andere kant met je andere been.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Oblique Heel Touch Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten plat op de grond. Houd je armen langs je lichaam.
 - 2 - Reik met een hand naar je hak aan dezelfde kant.
- Keer terug naar de beginpositie en reik met je andere hand naar je andere hak. Zorg ervoor dat je rug op de grond blijft liggen gedurende de oefening.
 - Wissel bij iedere herhaling van kant.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Oblique Crunch Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met je onderlichaam naar een kant gedraaid. Buig je knieën en leg je handen aan weerszijden van je hoofd.
 - 2 - Kom met je hoofd en schouders omhoog terwijl je je onderlichaam stil houdt.
- Laat je hoofd en schouders weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Endurance

Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

Circuit

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

Lateral Jump Taps Cardio



- 1 - Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam.
- 2 - Raak de vloer bij de buitenkant van je voet aan met je tegengestelde hand en spring zo'n meter zijwaarts naar de andere kant. Steek beide armen in de lucht terwijl je springt.
- 3 - Land licht gehurkt en raak met je andere hand de buitenkant van je voet aan. Spring vervolgens snel terug

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Lateral Hop Knee In

Cardio



- Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam.

1 - Til snel één knie zo hoog mogelijk op en beweeg tegelijkertijd je elleboog aan de andere kant omlaag richting je knie.

2 - Zet af met je buitenste voet en spring ongeveer een meter zijwaarts.

3 - Til snel de andere knie zo hoog mogelijk op en beweeg

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Low To High Kick

Cardio



1 - Ga rechtop staan met je ene been een tikje voor je andere en je handen op borsthoogte.

2 - Zet af met je achtervoet en trap je been laag voor je uit.

3 - Stap terug en zet dan weer snel af om je been recht en zo hoog mogelijk voor je te trappen.

- Ga zo door en wissel af tussen een lage en een hoge trap bij elke herhaling.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'Low
3	15		0.0	

Quick Feet Twist

Cardio



1 - Ren op de plaats en rechtop, en maak snelle korte stapjes. Houd je handen op borsthoogte.

2 - Spring naar een kant, maar houd je bovenlijf naar voren gericht.

3 - Spring weer terug naar de beginpositie.

4 - Spring naar de andere kant, maar houd je bovenlijf naar voren gericht.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

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	TJJD	NOTITIES
1	15		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	TJJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'



Hier is je training

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	TJJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJJD	NOTITIES
1	1		0.0	

Burpee Cardio



- 1 - Neem een push-uphouding aan met gestrekte armen.
- 2 - Spring met je voeten vooruit en beweeg je knieën naar je borst terwijl je je handen op de grond houdt.
- 3 - Ga rechtop staan en spring in de lucht. Steek je armen daarbij boven je hoofd.
- 4,5 - Keer terug naar de middenpositie en spring weer naar

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	20		0.0	Spiergroepen: Full body



Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

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

Hip Raise Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met je benen recht omhoog en je armen langs je lichaam.
 - 2 - Reik met je voeten naar het plafond zodat je heupen van de grond af komen.
- Gebruik je buikspieren om jezelf omhoog te trekken; duw niet met je handen.
 - Laat je heupen weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'hip
3	15			

Toe Touch Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met je armen en benen recht omhoog.
 - 2 - Reik met je handen naar je tenen en til daarbij je hoofd en schouders op.
- Gebruik je buikspieren om jezelf beheersd omhoog te trekken.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'toe
3	15		0.0	

Lower Body Twist Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten in de lucht. Houd je armen langs je lichaam.
 - 2 - Beweeg je benen omlaag naar een kant tot je knie de grond aanraakt.
- Rol je benen naar de andere kant tot je knie de grond raakt. Houd je knieën gebogen en je bovenlijf stil.
 - Wissel bij iedere herhaling van kant.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Endurance

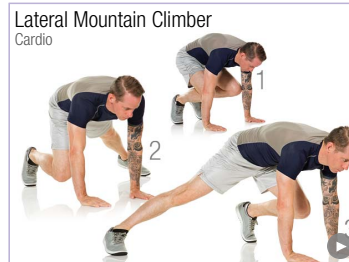
Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

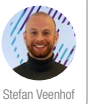
#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	3		0.0	

Lateral Mountain Climber Cardio



- 1 - Steun op je handen en tenen en breng je knieën naar je borst toe.
 - 2 - Stap met een voet naar buiten zodat je been recht is en houd je handen op de grond.
 - 3 - Stap terug naar het midden en stap met je andere voet naar buiten.
- Wissel snel van kant.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Quick Feet Push Up

Cardio



- 1 - Ren op de plaats en zwaai met je armen langs je zij.
- 2 - Hurk en plaats je handen op de grond. Spring met je voeten achteruit.
- 3 - Land in de onderste positie van een push-up met je borst die bijna de grond raakt en gebogen armen.
- 4 - Maak een push-up en spring met je voeten richting je handen.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	<i>Spiergroepen: hartspier & bovenlichaam</i>
2	15		0.0	<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;</i>
3	15		0.0	

In Out Shuffle

Cardio



- 1 - Ga rechtop staan met je voeten bij elkaar en je handen langs je lichaam.
 - 2 - Stap snel met een voet en vervolgens met de andere 30 tot 60 cm opzij.
 - 3 - Stap snel met de eerste voet en vervolgens met de andere terug naar achteren en naar de beginpositie.
- Blijf snel naar opzij en daarna naar achteren stappen, om

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	<i>Spiergroepen: Benen & Hartspier</i>
2	15		0.0	<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'in</i>
3	15		0.0	

Squat to Side Kick

Cardio



- Ga rechtop staan met je armen gebogen en je handen voor je borst.
- 1 - Laat je lichaam naar de grond zakken door je heupen en knieën te buigen en houd je handen voor je borst.
 - 2 - Ga weer rechtop staan en schop met een been naar buiten.
- Doe eerst alle oefeningen aan de ene kant voordat je aan

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	<i>Spiergroepen: Full body</i>
2	15		0.0	<i>Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;</i>
3	15		0.0	

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	TJD	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	TJD	NOTITIES
1			5.0	<i>Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'</i>



Hier is je training

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

Equipment: ,
Lichaamsgewicht

Workout4thuis



#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJD	NOTITIES
1	1		0.0	

Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

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

Lower Body Twist

Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met je gestrekte benen omhoog en je armen zijwaarts op schouderhoogte.
 - 2 - Rol je benen naar een kant zodat je voeten bijna op de grond liggen.
- Rol je benen naar de andere kant. Houd je bovenlijf stil.
 - Wissel bij iedere herhaling van kant.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

V Raise Knee Tuck

Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën, voeten plat op de grond en armen langs je lichaam.
 - 2 - Til je bovenlijf van de grond en breng je benen recht omhoog zodat je lichaam een V vormt.
 - 3 - Breng een knie naar je borst toe.
- Laat je weer zakken tot de beginpositie en herhaal de oefening aan de andere kant.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'v'
3	15		0.0	

Oblique Jack Knife

Buikspieren



- 1 - Ga met gestrekte benen op elkaar op je zij liggen en steun op een van je onderarmen.
 - 2 - Doe een side crunch met je bovenlijf terwijl je je beide benen recht van de grond omhoog tilt.
- Doe eerst alle oefeningen aan de ene kant voordat je aan de andere kant begint.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'jack'
3	15		0.0	

Endurance

Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	3		0.0	

Floor Hop Over

Cardio



- 1 - Begin op handen en voeten en je heupen omhoog.
- 2 - Zet af met je voeten en spring naar de andere kant. Houd ondertussen je handen op de grond.
- 3 - Spring weer terug naar de beginpositie en spring steeds heen en weer.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Vertical Jumps

Cardio



- Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam.
- 1 - Buig je heupen en knieën in een lichte squathouding en leun met je bovenlijf licht naar voren.
 - 2 - Zet af met je voeten en spring recht omhoog terwijl je je armen boven je hoofd heft.
- Land in een licht squathouding en laat je armen weer zakken. Herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspeer
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Plank Jacks Cardio



- 1 - Steun op je tenen en handen. Zorg dat je armen gestrekt zijn, je rug recht is en je voeten bij elkaar zijn.
 - 2 - Spring en zet je voeten breed uit elkaar, maar houd je handen op dezelfde plek.
 - 3 - Spring weer terug naar het midden met je voeten.
- Blijf snel springen, waarbij je je voeten afwisselend bij en uit elkaar plaatst.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Side to Side Mini Hops Cardio



- Buig licht door je knieën met je voeten naast elkaar en je armen met gebogen ellebogen voor je borst.
- 1 - Spring circa 30 cm opzij en zorg ervoor dat je bovenlijf stabiel blijft.
 - 2 - Spring snel weer terug naar de andere kant.
- Blijf van de ene naar de andere kant springen en houd steeds je bovenlijf stabiel.

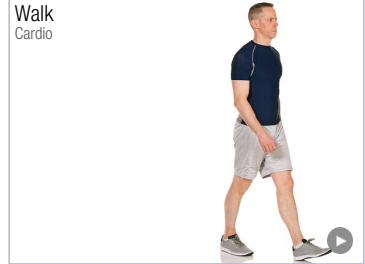
#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'side
3	15		0.0	

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	TJJD	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.

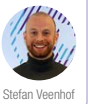
#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'



SHSH! Beginner Wk1 Deel 2

Anytime Workouts

218cal



Stefan Veenhof



Hier is je training

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

Equipment:
Lichaamsgewicht, ,
Medicine Ball

Thuis Workout



#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJD	NOTITIES
1	1		0.0	Kies naar wens voor een korte warming up van 5min

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	TJD	NOTITIES
1	5		0.0	



Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15			

Circuit

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

Crunch Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten plat op de grond en leg je handen aan weerszijden van je hoofd.
 - 2 - Til je hoofd en schouders van de grond en houd je voeten plat.
- Trek jezelf niet omhoog met je handen.
 - Laat je hoofd en schouders weer zakken en herhaal de

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Side Bridge Buikspieren



- 1 - Ga op je zij liggen op een onderarm met gestrekte benen en je voeten op elkaar.
 - 2 - Duw je lichaam omhoog met je voeten en je onderarmen.
- Probeer je lichaam zo recht mogelijk te houden en zorg ervoor dat je elleboog onder je schouder ligt.
 - Hou vast, laat je dan weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'side
3	15		0.0	

Russian Twist Buikspieren



- Ga in een sit-uphouding zitten met gebogen knieën en je voeten van de grond. Houd een medicijnbal vast voor je borst.

- 1 - Draai je bovenlijf een kant op en laat de medicijnbal naar de grond zakken.
- 2 - Draai terug en door naar de andere kant. Houd je voeten van de grond.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Endurance

Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

Circuit

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	3		0.0	

Jab Cross Cardio



- 1 - Ga rechtop staan met je ene voet een klein stukje voor je andere en je vuisten gebald tegen je borst. Je armen zijn gebogen.
- 2 - Stoot een arm recht vooruit en draai daarbij je bovenlijf licht.
- 3 - Beweeg je eerste arm snel weer terug en stoot meteen met de andere arm vooruit. Draai opnieuw je bovenlijf licht

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Bovenlichaam
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'jab
3	15		0.0	



SHSH! Beginner Wk1 Deel 2

Anytime Workouts

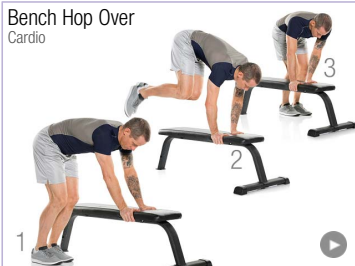
218cal



Stefan Veenhof

Bench Hop Over

Cardio



1 - Ga naast een bank staan met je handen op het midden van de bank.

2 - Spring eroverheen naar de andere kant en houd je handen op de bank.

3 - Spring weer terug naar de beginpositie en spring steeds heen en weer.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	15		0.0	Locatie > Open workouts app > Ga naar het menu > Selecteer workout builder > Zoek op;
3	15		0.0	

Split Squat Jumps

Cardio



• Ga rechtop staan met een been voor en een been naar achteren. Houd je armen langs je lichaam.

1 - Buig je heupen en knieën. Leun iets naar voren met je gewicht op je voorste been.

2 - Zet je af met je voorste voet en spring omhoog. Wissel in de lucht je voeten om.

3 - Land in een hurk met een voet naar voren en de ander

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	15		0.0	Locatie > Open workouts app > Ga naar het menu > Selecteer workout builder > Zoek op;
3	15		0.0	

Lateral Jump

Cardio



1 - Neem een lichte squathouding aan zodat je heupen en je knieën gebogen zijn. Houd je armen langs je lichaam.

2 - Zet af met je buitenste voet en spring ongeveer een meter zijwaarts.

3 - Land in een lichte squathouding om de schok te absorberen. Spring direct terug naar de andere kant en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	15		0.0	Locatie > Open workouts app > Ga naar het menu > Selecteer workout builder > Zoek op;
3	15		0.0	

Cool Down

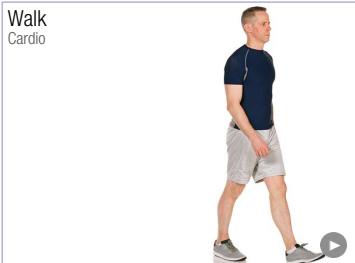
• Met een cooling-down breng je je hartslag en lichaamstemperatuur terug naar de normale niveaus.

• Kies voor een cooling-down van 5 minuten op een langzaam tempo, met gecontroleerde ademhaling.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		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	TJJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie > Open workouts app > Ga naar het menu > Selecteer workout builder > Zoek op; 'walk'



Hier is je training

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	TJJD	NOTITIES
1	1		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	TJJD	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	TJJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'



Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

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

Quad Superman Onderrug



- Ga op je handen en knieën zitten.
- 1 - Til een arm en het tegengestelde been recht omhoog tot op schouderhoogte.
- 2 - Laat je arm en been langzaam zakken en herhaal de oefening met de andere arm en het andere been.
- Herhaal de oefening aan een kant en doe vervolgens de andere kant. Wissel bij iedere herhaling van kant.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Airplane Onderrug



- 1 - Ga op je buik op de grond liggen. Houd je benen recht en spreid je armen.
- 2 - Til je bovenlijf en je armen en benen ongeveer 45 cm van de grond zodat je eruit ziet alsof je vliegt.
- Hou deze positie kort vast, laat je weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

One Leg Front Bridge Onderrug



- Ga op je buik op de grond liggen met gestrekte benen en je armen dicht bij je lichaam.
- 1 - Duw je lichaam omhoog met je tenen en je onderarmen.
- 2 - Til een been omhoog van de grond.
- Houd je lichaam in een rechte lijn en je rug recht/neutraal.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'one'
3	15		0.0	

Front Bridge Hip Drop Onderrug



- Ga met je gezicht omlaag liggen. Zorg dat je benen recht zijn en je op je onderarmen steunt.
- 1 - Duw je lichaam omhoog met je tenen en onderarmen.
- 2 - Laat een heup zakken en draai je bovenlijf licht naar die kant.
- Hou even vast, keer terug naar de bovenste houding en laat je naar de andere kant zakken met de andere heup.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Endurance

Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	1		0.0	

Circuit

#	HERH	GEWICHT	TJJD	NOTITIES
1	3		0.0	



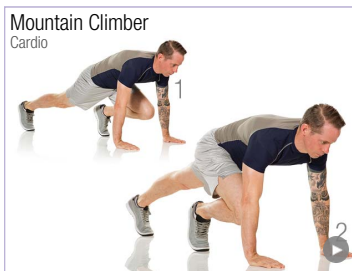
Gebruik de trap thuis of in de buurt!

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	3		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	3		0.0	
3	3		0.0	



- 1 - Steun op je tenen en handen, houd je armen gebogen en zet je handen op een step of steun.
 - 2 - Duw jezelf omhoog totdat je armen gestrekt zijn.
- Laat jezelf weer zakken naar de step of steun en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Bovenlichaam
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



- 1 - Steun op je handen en tenen en breng een knie naar je borst toe terwijl je de andere recht houdt.
- 2 - In rap tempo, breng eerst je ene knie en dan je andere naar je borst toe terwijl je je handen op de grond houdt.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



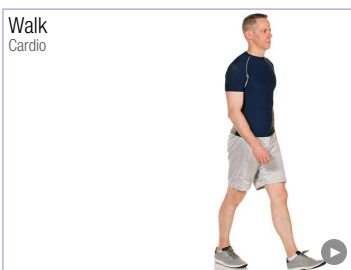
- 1 - Ga rechtop staan met een voet op een bank en de andere voet op de grond. Houd je armen langs je lichaam.
- 2 - Wissel snel van voet zodat je als het ware de bank op rent.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'toe'
3	15		0.0	



- 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	TJD	NOTITIES
1	1		0.0	



- 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	TJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'



Hier is je training

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

Equipment:
Lichaamsgewicht, ,
Medicine Ball

Workout4thuis



#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJD	NOTITIES
1	1		0.0	

Front Jumping Jacks

Cardio



- Ga rechtop staan met je voeten bij elkaar en je handen langs je lichaam.
- 1 - Spring omhoog met een voet naar voren en de andere naar achteren. Zwaai een arm naar voren tot op schouderhoogte en de andere naar achteren.
- 2 - Wissel van voet en arm bij de volgende herhaling.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	50		0.0	Spiergroepen: Full body



Core

Deze work-out is speciaal ontworpen om je rechte en schuine buikspieren en je onderrug te trainen, zodat je middel slanker en sterker wordt.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

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

Russian Twist

Buikspieren



- Ga in een sit-uphouding zitten met gebogen knieën en je voeten van de grond. Houd een medicijnbal vast voor je borst.
- 1 - Draai je bovenlijf een kant op en laat de medicijnbal naar de grond zakken.
- 2 - Draai terug en door naar de andere kant. Houd je voeten van de grond.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

V Raise

Buikspieren



- 1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën, voeten plat op de grond en armen langs je lichaam.
- 2 - Til je bovenlijf van de grond en breng je benen recht omhoog zodat je lichaam een V vormt.
- Laat je weer zakken tot de beginpositie en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'v'
3	15		0.0	

Seated Leg Circle

Buikspieren



- 1 - Ga zitten met je benen gestrekt en omhoog in een hoek van 45 graden met de grond. Plaats je handen achter je rug om je evenwicht te bewaren.
- 2, 3 - Draai rondjes met je benen voor je en teken een grote cirkel met je voeten.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Core
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Endurance

Verbeter je cardiovasculaire omloop en je spierkracht zodat je meer zuurstof op kunt nemen en langere, hardere workouts kan doen.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	

Circuit

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	3		0.0	

Quick Feet Push Up

Cardio



- 1 - Ren op de plaats en zwaai met je armen langs je zij.
- 2 - Hurk en plaats je handen op de grond. Spring met je voeten achteruit.
- 3 - Land in de onderste positie van een push-up met je borst die bijna de grond raakt en gebogen armen.
- 4 - Maak een push-up en spring met je voeten richting je handen.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	



Bench Glute Bridge

Benen



1 - Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten op een bank. Houd je armen langs je lichaam.

2 - Til je rug en heupen van de grond en probeer een rechte lijn te vormen van je knieën tot aan je schouders.

- Laat jezelf weer zakken en herhaal de oefening.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Mountain Climber Cross

Cardio



- Steun op je handen en voeten in de tophouding van een push-up.

1 - Beweeg een knie snel kruislings richting je borst en naar de tegenoverliggende elleboog. Houd de rest van je lichaam in de push-uphouding.

2 - Strek dat been weer naar achteren en herhaal met het andere been naar de andere kant.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1	15		0.0	Spiergroepen: Full body
2	15		0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3	15		0.0	

Close Push-up

Triceps



1 - Steun op je handen en voeten in een plankhouding. Je handen raken elkaar aan onder je borst en je armen zijn gebogen.

2 - Druk omhoog totdat je armen gestrekt zijn.

- Laat je lichaam weer zakken naar de beginpositie. Zorg dat je rug steeds recht is en je heupen zijn uitgelijnd met je schouders.

#	HERH	GEWICHT	TJD	NOTITIES
1			0.0	Spiergroepen: Bovenlichaam
2			0.0	Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op;
3			0.0	

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	TJD	NOTITIES
1	15			
2	15			
3	15			

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	TJD	NOTITIES
1			5.0	Spiergroepen: Benen & Hartspier Locatie >Open workouts app >Ga naar het menu >Selecteer workout builder >Zoek op; 'walk'