

BOOTCAMP055

Vakantie workouts- voorbeelden

Oefening 1: Muursquat en beenlift

Aantal herhalingen: 25x rechterbeen en 25x linkerbeen

Oefening 2: Voorwaartse 'Bearcrawl' op 1 been

Aantal herhalingen: 10x rechterbeen en 10x linkerbeen

Oefening 3: Sit up of crunch met één been hooghouden

Aantal herhalingen: 25x rechterbeen en 25x linkerbeen

Oefening 4: 'Deadlift' staand op één been

Aantal herhalingen: 25x rechterbeen en 25x linkerbeen

Voor iedere dag iets 😊

Afwisselend kiezen tussen een dag oefeningen en een dag hardlopen.

Dag 1, 20 minuten, AMRAP (= 'As Many Rounds As pPossible')

5 push ups (probeer ze eerst vanaf je tenen)

10 sit ups (helemaal op en weer helemaal plat)

15 air squats ('ass to the grass', ofwel: goed diep zakken met je billen)

Dag 2, 20 min, AMRAP

10 lunges each leg (eventueel met in elke hand een gewicht)

10 burpees (met sprong!)

10 trusters (met in elke hand een gewicht/dumble of anders jumping squats)

Dag 3, tripple Tabata

8x 20 sec squat, 10 sec rust

3 min rust

8x 20 sec push up, 10 sec rust

3 min rust

8x 20 sec sit up, 10 sec rust

Ga voor het maximaal aantal herhalingen elke keer weer!

Dag 4, 20 min, AMRAP

50 mountain climbers (handen onder je schouders, billen laag)

25 (goblet) squats (verzwaard squatten)

1 minuut plank op onderarmen en tenen of knieën (probeer het eerst vanaf je tenen en lukt dat niet kun je altijd nog terug naar je knieën).

Dag 5, 1 rondje

5 min run/bike/row (wat beschikbaar is)

15 push ups

5 min run/bike/row

15 sit ups

5 min run/bike/row

15 jumping squats

Optie: 2 min suicide run ipv 5 min run/ bik of row

Dag 6, time cap 20 minuten (kijk hoe ver je komt!)

100 x touw springen

50 sit ups

80 x touw springen

40 sit ups

60x touw springen

30 sit ups

40 x touw springen

20 sit ups

20 x touw springen

10 sit ups

(*als je geen springtouw hebt, kun je ook jumping jacks maken)

Dag 7 rust

BOOTCAMP055