

DAG 1 – FULL BODY

Oefening	Sets	Reps	Rust	Bijzonderheden
resistance band overhead squat	3	MAX	15s	
spider push ups	3	MAX	60s	
resistance band hip thrust	3	MAX	15s	
resistance band row	3	15 per arm	60s	
resistance band Lunge + front raise	4	15 per arm (+ L en R been)	60s	
resistance band lunge + biceps curl	4	15 per arm (+ L en R been)	60s	
triceps plank push up	3	MAX	15s	
V-up	3	20	60s	
Burpees	3	20	60s	

Combineren met een stuk cardio: hardlopen, zwemmen, fietsen o.i.d.

DAG 2 – FULL BODY

Oefening	Sets	Reps	Rust	Bijzonderheden
Skater squat	3	MAX per been	15s	
resistance band push ups	3	MAX	60s	
resistance band row	3	15 per arm	15s	
resistance band side raise	3	15	60s	
Skater squat	3	MAX per been	15s	
sissy squat	3	MAX	15s	
resistance band kick backs	3	15 per arm	60s	
resistance band hammer curl	3	15 per arm	15s	
leg raise	3	20	60s	
Push ups met band	3	Max	60s	

Combineren met een stuk cardio: hardlopen, zwemmen, fietsen o.i.d.