

BBB schema



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!



Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Stap sluit Hak bil Knie op Jumping jacks	1 minuut per oefening	Je kunt je intensiteit verhogen door het tempo omhoog te gooien.	Deze ronde 2x doen.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
Buik	Crunch extension		Vuist afstand tussen kin en borst Je maakt je klein en daarna strek je armen en benen uit. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Reverse crunch		bij opzwaaien van de benen breng je de billen van de grond. Als je benen weer richting de grond gaan dan houd u ze net boven de grond vast en brengt ze weer naar boven. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Bicycle crunch		je brengt om en om je tegenovergestelde elleboog richting je knie. Houdt hierbij je schouderbladen van de vloer. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Side plank rotation		je steunt op je onder armen en maakt een plank van je lichaam. Je draait ondertussen ook met je arm onder je lichaam door. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Mountain climber		je gaat in voorligsteun en brengt je knie naar je tegenovergestelde elleboog. Zorg hiervoor dat je rug mooi recht blijft. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
Billen	Hip bridge		ga op je rug liggen vervolgens duwt u uw billen van de grond. Om het moeilijker te maken kunt u uw handen gekruist op uw borst doen of een instabiele ondergrond zoeken. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Squat pulses		ga in squat positie staan. Blijf onderin en maak kleine bewegingen onderin. Let op dat je rug recht blijft en de knieën niet voorbij je voeten en duw je hakken in de grond. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Side step lunges		maak een lunges opzij. Zorg hiervoor dat je uw billen goed naar achteren brengt. Let ook goed op dat u voeten recht naar voren staan. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Parachutes		ga op uw buik liggen breng uw benen gebogen naar het plafond. Maak kleine pulsjes vanuit je benen. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Flutter		ga op de grond liggen. Zorg ervoor dat je rug aan de vloer blijft doormiddel

BBB schema

			van je buikspieren aan te spannen. Kruis om en om je benen over elkaar. Je handen mogen hierbij onder je billen. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
Benen	Step up with knee raise		gebruik hiervoor een verhoging (trap, stoel of stoeprand) plaats je voet volledig op de verhoging. Vervolgens breng je de andere been in het verlengde van je heupen omhoog. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Squat calf raises		ga in squat positie en vervolgens kom je op tot op je tenen en span je kuiten maximaal aan. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Wall sit		rug recht tegen een muur. Hoek van 90 graden in je knieën en houd je armen omhoog. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Split squat		plaats je achterste been op een verhoging (bank of stoel) zet je voorste been voldoende naar voren en zak door let hierbij op dat je knie niet voorbij je voet komt. (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)
	Uitvalpas + knee up		maak een back stepping lunges (lunges naar achter) en vervolgens maak je met je zelfde been wat naar achter gaat naar voren een knee up. (moeilijker: standbeen komt ook van de vloer een kleine sprongetje) (50 seconde per oefening, 10 seconde wisseltijd. Herhaal alles 3x)



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden in video op ons youtube kanaal of ledenportal www.balance-home-workouts.nl.

Download ook onze gratis app in de Google play of Appstore!

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Mochten er vragen zijn over het schema kunt u natuurlijk altijd mailen.

Veel succes namens team Balance !

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		