

Cardio gevorderd



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

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
- joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen	5- 10 min		Probeer dit op een zo hoog mogelijk tempo te doen. Deze ronde doe je 2x, iedere oefening ± 30 seconde.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Burpee kicker	X	Start met een push up laag- halverwege- laag. Kom daarna in een burpee over eind en spring over een object heen. Draai vervolgens 180 graden en kom terug naar je push-up. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Pulse push up - forward jump over object – 180 gr. Turn	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Maak vervolgens een squat beweging. Probeer niet volledig overeind te komen. Houdt spanning op de bovenbenen door een lichte in knieën- en heupengewrichten te houden. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Squat snatch	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Spring vervolgens naar voren toe in een snatch. Vang je zelf goed op door de knieën te buigen. Spring daarna terug naar achter en kom terug in je squat positie. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Lateral squat jump shoulder to shoulder	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Spring vervolgens naar rechts uit en breng de hand naar de rechter schouder. Stap vervolgens terug naar start positie en doe het vervolgens aan de linkerkzijde. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Scissor lunges	X	Rechts en links ga je met elkaar afwisselen. Zorg ervoor dat de knie in een hoek van 90 graden boven de enkel staat. Grote stap naar achteren maken. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Squat burpees jump	X	Plaats de voeten op heupbreedte. Maak een squat en stap gelijk door naar een burpee (plank). Kom vervolgens weer overeind. Optie: uitvoering plank op de knieën. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Skater + burpees 1 leg	X	Maak een skate beweging van links naar rechts. Na 2 herhaling maak een burpee. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Donkey kick	X	Start in een plank positie. Breng vervolgens de hakken naar de billen toe. Plank positie mag op de knieën. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Porpoise push-up + mountain climbers	X	Start in een push-up houding, mag op de knieën. Laat je vervolgens naar voren toe vallen en vang je zelf op. Maak een push-up en pak er 2 mountain climbers achter aan. 30-60 seconde oefening uitvoeren.
	Switch climbers	X	Start in een plank positie. Links en rechts ga je met elkaar afwisselen. Probeer de voeten zo dicht mogelijk bij de handen te plaatsen. 30-60

Cardio gevorderd

seconde oefening uitvoeren.



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:

Probeer zoveel mogelijk herhalingen te pakken binnen 30-60 seconden.

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		