

High Intensity interval Training HIIT



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

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
<ul style="list-style-type: none"> - joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen 	5- 10 min		Probeer dit op een hoog tempo. Deze ronde doe je 2x, iedere oefening ± 30 seconden.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	HIIT		3x 30 sec hoog tempo!
	Knie heffen	X	Breng je knieën op een zo hoog mogelijk tempo om en om richting heup hoogte. Let hierbij op dat je lichaam recht op blijft en dat je niet naar voren gaat hangen. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Jumping 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. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Burpees	X	Je maakt een voorligsteun en vervolgens kun je een push-up erbij maken om daarna rechtop te komen en in de lucht te springen. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust) + optie pushup
	Jump squats	X	Maak een squat. Spring op en zorg dat je weer in squatpositie terecht komt. Zorg voor een zachte knielanding (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Mountain climbers	X	Ga in voorlig steun, je steunt hierbij op handen en voeten. Je brengt om en om je knie richting je elleboog. Heupen laag. Rug is lang, recht en sterk. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Squat hold punches	X	Squat positie. Span je buikspieren aan en roteer het bovenlichaam. Maak tegelijkertijd krachtige stoten. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Mountain climber extended leg	X	Je gaat in voorligsteun en brengt om en om je knie buiten langs richting je elleboog. Let hierbij op dat je de rug recht houden en spanning op je buikspieren hebt. (3 x 30 seconde, 15 seconde rust)
	Tabatha style: 20 sec. oefening + 5 sec rust.		Herhaal onderstaande set 3x. 20 sec . zo snel als je kunt.
	Burpee kicker		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. (20 seconde werken, 5 seconde rust)
	Three step knee lift		3 stappen zijkant + knie lift L + R. zie video. (20 seconde werken, 5 seconde rust)

High Intensity interval Training

HIIT

	Tuck jump		Je springt in de lucht en trekt hierbij je knieën richting je borst en handen vooruit. Zo exclusief mogelijk (20 seconde werken, 5 seconde rust)
	Finisher:		
	Shoulder taps		Je gaat in voorligsteun. Houd rug recht en span buikspieren aan. Tik om en om de schouders aan. Hou je schouders parallel aan de vloer. (3 x 15 seconde)
			(3 x 15 seconde)



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden op ons online sportplatform www.balance-home-workouts.nl



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		