

Doel	Fit worden
Startdatum	Tijd 1
Einddatum	
Aanwijzingen	Workout you can do at home without material



Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Air squat voorwaartse trap		Quadriceps			
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
1					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Burpee		Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps			
	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	60 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
1					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Squat sprongen		Quadriceps			
	Set 1	30 s			
	Set 2	60 s			
	Set 3	30 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
1					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Spreidsprongen, interval		Cardiovasculair Systeem			
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
1					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Push-up		Borst			
	Set 1	45 s			
	Set 2	45 s			
	Set 3	45 s			
	Set 4				
	Set 5				
Notitie					
1					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Quick feet in place		Cardiovasculair Systeem, Benen			
	Duur	00:01:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie				
1					