

# Workout 7 april 2020

Mocht het schema te zwaar zijn dan kun je de series inkorten of tussendoor wat meer rust nemen. Tussen de series is er even pauze om op adem te komen.

## Warming Up

5 minuten:

- Rustig hardlopen (blokje om indien de omgeving rustig en veilig is)
- of: Fietsen op de Tacx
- of: Touwtje springen

## Serie 1

3 Rondes met tussen de oefeningen 30 sec. rust en tussen de series 1,5 minuut rust:

- 20 Squats
- 20 Lunges (10 links – 10 rechts)
- 10 Burpees
- 20 Mountain climbers
- 45 sec. schaatshouding

Klik hieronder voor een filmpje hoe je de oefening moet uitvoeren:

### Squats



### Lunges



### Burpees



Mountain climbers

## Serie 2

Neem even de tijd om te herstellen van serie 1. Als je hartslag wat is gedaald en als je weer wat bent bijgekomen begin je met de tweede serie: 2 rondes met tussen de oefeningen 20 seconden rust en tussen de rondes 1 minuut rust:

- 20 Sit ups
- 60 sec Planking



Sit ups



Planking

Bronvermelding: Bart Jongman HIJC <https://www.hijc.nl/Zomeractiviteiten/Droogtraining-thuis>