



## Trainingsschema

Dit krachttrainingsschema is een fullbody workout voor thuis. Met deze workout wordt het hele lichaam getraind.

<b>Superset 1:</b>	<b>Herhalingen:</b>	<b>Aanwijzingen:</b>
Squat	20 x	Hou je rug recht
Plank	30 seconden	Blijf in een rechte lijn stil staan
<b>Superset 2:</b>		
Lunge	20 x	1 <sup>e</sup> ronde uitstappen met je linkerbeen, 2 <sup>e</sup> ronde met je rechterbeen
Push-up	20 x	Voor beginners: start eerst vanuit je knieën
<b>Superset 3:</b>		
Step-up	20 x	Gebruik een trap of bankje, plaats de 1 <sup>e</sup> ronde je rechterbeen op de verhoging, de 2 <sup>de</sup> ronde je linkerbeen
Crunch	20 x	Hou continue spanning op je abs, kom niet te ver omhoog

Doe deze 3 supersets allemaal 2x achter elkaar. Hou tussen de supersets maximaal 30 seconden rust.

Wil jij slanker worden en blijven? Een stok achter de deur om dit te bereiken? Op locatie naar jouw keuze, ook aan huis? Bel, Whatsapp of mail dan nu voor een vrijblijvende kennismaking!



06-50877009

@ [info@healthyactivities.nl](mailto:info@healthyactivities.nl)

