



2 x Challenge

In dit schema zijn twee schema's verwerkt. Je kiest één van de schema's BBB of buik, heb je veel tijd en voel je jezelf fit dan mag je zo ook beide doen.

Uitleg schema 1 (BBB Challenge)

Start met de oefeningen met een 1.1, 1.2, 1.3 daarna alles met een 2 en als laatste alles met een 3. Maak eerst een oefening af daarna ga je naar de volgende.

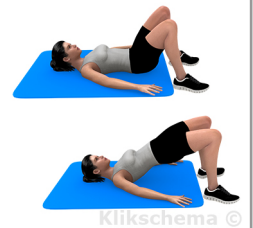
1.1 Squat

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



2.1 Heup brug

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



1.2 Lunge uitstappen

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 16
Niveau 2: 3 x 26
Niveau 3: 3 x 36



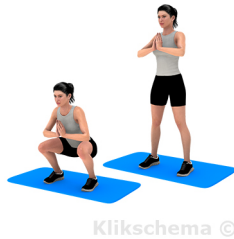
2.2 Kicks

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



1.3 Sumo Squat

Herh. zie opm.
Gewicht mag hoeft niet.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



2.3 Liggend been heffen

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



3.1 rechte buik

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35



3.2 omgekeerde buik

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 15
Niveau 2: 3 x 25
Niveau 3: 3 x 35
Til je billen van de grond



3.3 plank

Herh. zie opm.
Gewicht n.v.t.
Niveau 1: 3 x 30 sec.
Niveau 2: 3 x 45 sec.
Niveau 3: 3 x 60 sec.
eventueel op de knieën



Uitleg schema 2 (BUIK Challenge)

Start met de oefeningen met 1.1, 1.2, 1.3 maak deze serie volledig af voordat je naar de oefeningen met een 2, 3 of 4 gaat.

Maak eerst een oefening af daarna ga je naar de volgende.

1.1 Crunch

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

1.2 Plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

1.3 Crunch

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

2.1 Crunch, benen 90

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

2.2 Plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

2.3 Crunch, benen 90

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

3.1 Crunch, benen ho

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

3.2 plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht



Klikschema ©

3.3 Crunch, benen ho

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35



Klikschema ©

4.1 Crunch schuin

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35

beide kanten trainen



Klikschema ©

4.2 zij plank

Herh. 1x 30, 45 of 60 sec.

Gewicht

beide kanten trainen



Klikschema ©

4.3 Crunch schuin

Herh. zie opm.

Gewicht

Niveau 1: 3 x 15

Niveau 2: 3 x 25

Niveau 3: 3 x 35

beide kanten trainen.



Klikschema ©