

HIIT-Workout voor gevorderden

All-round fit met onze HIIT full-body workout

1 Set = 8 oefeningen circa. 45 sec. belasting + 15 sec. pauze na elke oefening

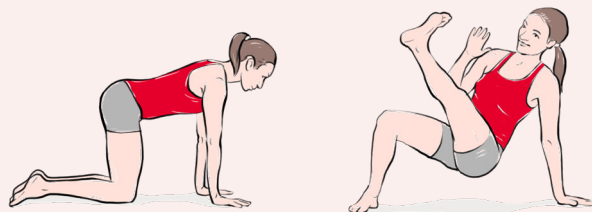
1 Training = 3 Sets

Lunges



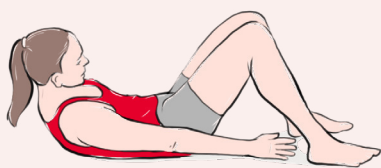
- ✓ Bovenlichaam rechtopstaand houden, voeten schouderbreedte
- ✓ Een voet naar voren zetten
- ✓ Laat het bovenlichaam zakken
- ✓ Hou je achterste knie net boven de vloer
- ✓ Vervolgens ga je weer rechtop staan

Kick Through



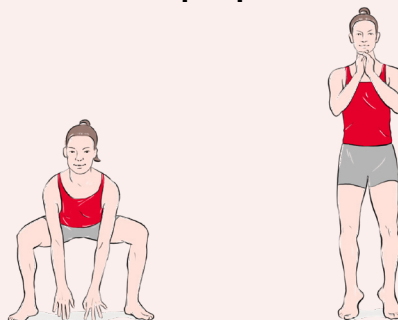
- ✓ Neem de viervoeter positie in
- ✓ Hef je billen
- ✓ Tegelijkertijd draai je je lichaam en trap je een been naar boven
- ✓ Vervolgens neem je weer de viervoeter positie aan en doe je hetzelfde met het andere been

Heel Touch



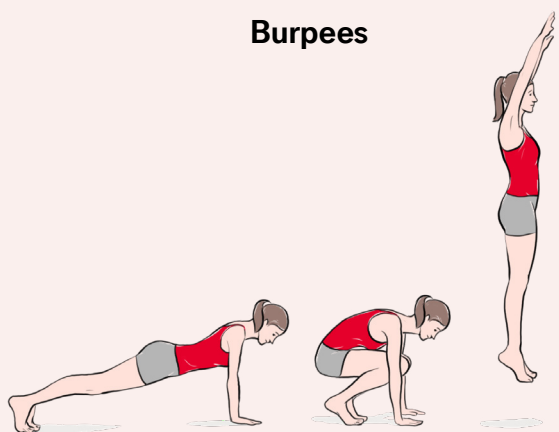
- ✓ Ga op je rug liggen, buig de benen en houdt je armen parallel aan het lichaam
- ✓ Hoofd, schouders en bovenlichaam lichtjes optillen
- ✓ Raak de linkervoet aan met de linkerhand
- ✓ Raak dan de rechtervoet aan met de rechterhand
- ✓ Herhaal dit

Pop Squats



- ✓ Sta rechtop en neem een heupbrede stand met je voeten in
- ✓ Gebruik je armen om vaart te maken
- ✓ Spring naar boven
- ✓ Zet met je voeten schouderbreed af
- ✓ En doe de overgang naar uitgangspositie in de squat met je voeten heupbreed bij de landing
- ✓ Herhaal dit

Burpees



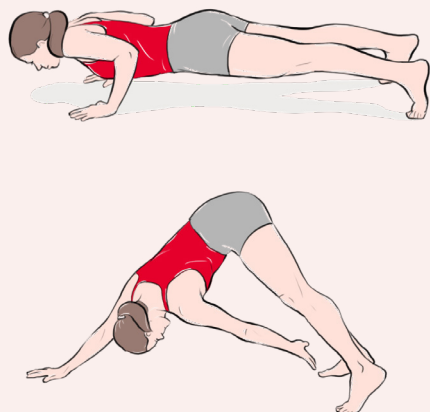
- ✓ Neem de voorligsteun/push-up positie in
- ✓ Doe een push-up
- ✓ Trek de voeten naar voren in hurkstand/squat
- ✓ En doe een streksprong
- ✓ Keer terug naar push-up positie in en herhaal dit

Flutterkicks



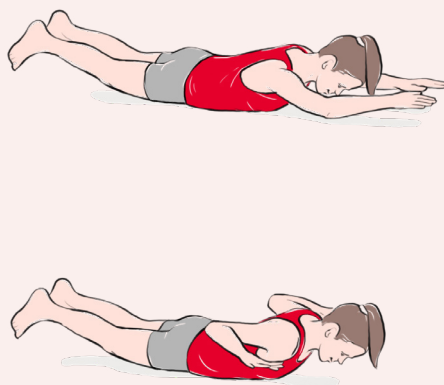
- ✓ Ga op je rug liggen
- ✓ Til je benen gestrekt op
- ✓ Schop je benen op en neer

Push up Toe Tap



- ✓ Neem de opdrukpositie in
- ✓ Laat je lichaam zakken en til het weer op
- ✓ Hoog genoeg om je rechervoet met de linkerhand aan te kunnen raken
- ✓ Zak met je lichaam/maak een push up en ga weer omhoog
- ✓ Raak nu de linkervoet aan met de rechterhand
- ✓ En keer weer terug in de uitgangspositie voor herhaling

Superman Pulse



- ✓ Ga op je buik liggen en kijk naar beneden
- ✓ Streck je armen en benen
- ✓ Armen en benen meerdere malen tegelijk optillen en laten zakken