

DUO WORKOUT

Tip: spotify playlist naar keuze met Tabatta timer:
30" oefenen, 10" rust.

Benodigdheden: Rekker, bal (al dan niet met gewicht) - eventueel een grote zitbal

Ga tegenover elkaar staan, doe een squat, geef beneden de bal door aan je partner.
Ga terug rechtop staan.



Ga naast elkaar staan. Allebei in lunge positie met hetzelfde been voorwaarts. Geef de bal door van links naar rechts



Ga voor elkaar staan. neem allebei een rekker vast met beide handen; De ene doet een squat en trekt de rekker naar beneden, de andere heft de rekker in de lucht.



Span je volledige lichaam op!



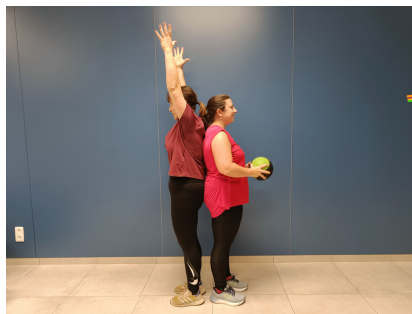
1 iemand gaat in de rekker staan; de ander neemt rekker vast. De eerste persoon doet een lunge voorwaarts terwijl de andere de rekker achteruit trekt.



Plaats een handdoekje onder je ene been. Glij achterwaarts uit tot in lunge positie. Gooi/geef dan de bal naar elkaar. Glij terug naar stand.



Ga rug aan rug staan, geef een bal door bovenhands, boven jullie hoofd.



Span je volledige lichaam op!

Ga naast elkaar staan, in spreidstand, neem beide dezelfde rekker in jullie handen en strek de armen voorwaarts uit. Ga allebei naar buiten draaien, weg van elkaar zodat de rekker op spanning komt.





Ga rug aan rug staan, zak samen door de knieën. Hou deze positie aan.



Gooi een grote bosubal naar elkaar



Ga allebei aan 1 kant van de step staan, Stap erop en bovenaan geef je elkaar een high five. Wissel telkens van been en van arm



Ga op een matje zitten naast elkaar. Leun een beetje achterover, met gestrekte rug. Ga nu met de bal tikken op de grond, draai en geef de bal door aan je partner, die doet hetzelfde aan de andere zijde.



Ga allebei op een matje liggen, met de voeten naar elkaar. Plaats de voeten tegen elkaar en ga in de lucht fietsen.



1 iemand gaat op de grond gaan liggen, en doet telkens de benen open en toe. De andere staat recht en gaat verspringen/stappen tussen de benen.



Ga voor elkaar staan en neem gekruist elkaars hand vast. Ga nu door de knieën zakken. Blijf hier zitten en wissel telkens van hand/arm

