

HIIT CARDIO TRAINING

Tip: spotify playlist naar keuze met Tabatta timer: 30" oefenen, 10" rust. Doe 3 sets zo heb je een dik kwartier geoefend!

Benodigheden: Fles water minimum 1L

Hoofd - Schouders - Knie - Teen

1.



"SHAKE IT" - Span je volledige lichaam op, neem een fles water vast en ga hiermee 'shaken', beweeg omhoog tot boven je hoofd.

2.



Start met je fles boven je hoofd, maak met de fles een grote cirkel terwijl je je voet achter je plaats zoals een soort schaats-beweging. Herhaal naar de andere zijde

3.



“OVER THE ROPE” - Hou je fles water stevig boven je hoofd, span je volledige lichaam op, stap met je ene been zagezegd over een touw die gespannen is, je heft dus je knie op. Keer terug en doe hetzelfde aan de andere kant.

4.



Zet je ene voet zijwaarts en zak met je lichaam zodat je handen op je knieën terecht komen.

Te gemakkelijk? Tik dan met je handen de grond.

5.



Hou je handen hoog, trek je knie krachtig op tussen de ellebogen. Wissel van kant.

6.



Handen opnieuw boven het hoofd, met de fles water. Span je volledig op en ga op de tenen staan.

7.



Duw krachtig je fles water naar voor terwijl je je been uitschopt, wissel van been.

8.

