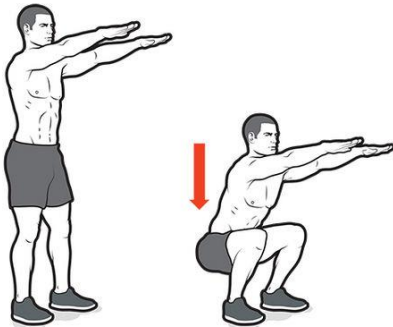


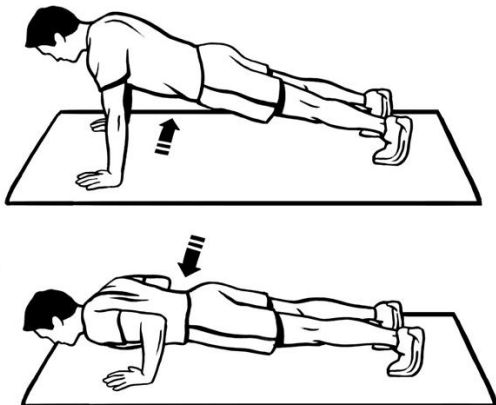
Home workout

Er zijn in totaal zeven oefeningen. Elke oefening duurt 30 seconden met 15 seconden rust tussen de oefeningen. Stern doet de zwaardere variant voor en Tim laat de lichtere variant zien. Bepaal je eigen niveau. Als de zwaardere variant ook te licht wordt, dan kan je bijvoorbeeld 2 of 3 rondes van zeven oefeningen doen. Is de lichtere variant nog net te zwaar? Doe de oefeningen dan in plaats van 30 seconden, 15 seconden. Je kunt de tijd dan steeds met 5 seconden uitbreiden tot je de 30 seconden kunt volhouden. Hieronder vind je alle oefeningen nog eens terug.

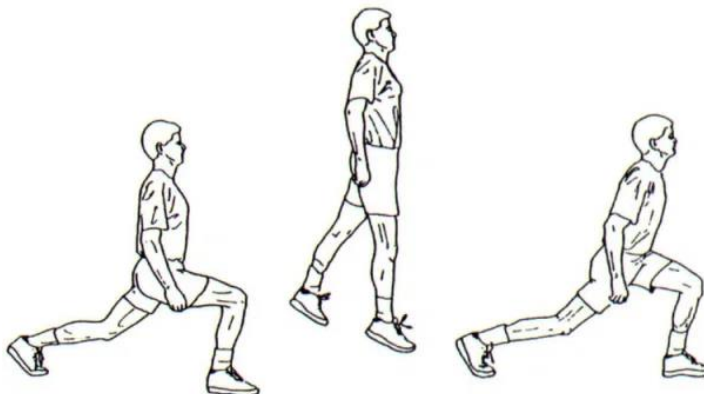
1. Stern: squat / Tim: banksquat



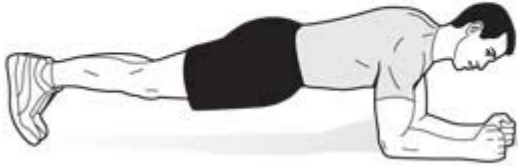
2. Stern: push-up / Tim: push-up op de knieën



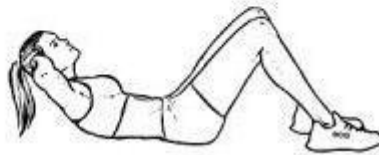
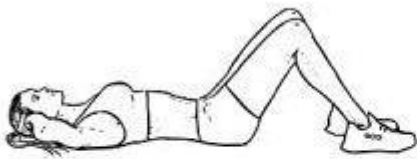
3. Stern: Jumping lunges / Tim: lunges



4. Stern: Plank / Tim: plank op de knieën



5. Stern: Crunch (voeten in de lucht) / Tim: Crunch (voeten op de grond)



6. Stern: Superman (Elleboog je knie aanraken) / Tim: Superman



7. Stern en Tim: Shadow boxen

