









Workout of the month - November 2017

Bodyweight Training						
Nr.	afbeelding	Oefening	reeksen	herhalingen	gewicht	rust
1		Squat	3	15-20	/	<50 sec.
2		Push-up op de knieën	3	15-20	/	<50 sec.
3		Russian twist	3	15-20	/	<50 sec.
4		Heup extensie vanuit handen en knieën stand	3	15-20	/	<50 sec.
5		Superman	3	15-20	/	<50 sec.
6		Jack knife	3	15-20	/	<50 sec.
7		Box sprong	3	10	/	<50 sec.
8		Transversale uitvalspas	3	15-20	/	<50 sec.