

Workout of the month - December 2018

PRE-SKI

1 - Balance Dome Arke - Squat



12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec

2 - Low Pull Kst - Roeien - halve squat positie



12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec
12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec
12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec

3 - Press Kst - Chest press - schredestand



12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec
12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec
12 Herh. x 2,5 kg x 40 sec

4 - Balance Dome Arke - V-zit op de balance dome



30 sec x 40 sec
30 sec x 40 sec
30 sec x 40 sec

5 - Balance Dome Arke - Uitvalspas voorwaarts - op de balance dome



12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec

6 - Kettlebell - Romprotatie en uitvalspas



12 Herh. x 4 kg x 40 sec
12 Herh. x 4 kg x 40 sec
12 Herh. x 4 kg x 40 sec

7 - Balance Dome Arke - Zijwaartse uitvalspas - standbeen op de balance dome



12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec
12 Herh. x 40 sec

8 - Stability Disc Arke - Laterale gewichtsverplaatsing - met armen heffen - brede stand



30 sec x 40 sec
30 sec x 40 sec
30 sec x 40 sec