

FULL BODY HOME WORKOUT

De sportscholen zijn gesloten. We zijn genoodzaakt om een andere manier van trainen te vinden. Trainen met je eigen lichaamsgewicht is een makkelijk en goed alternatief om de trainingen in de sportschool te vervangen. Hierbij is het wel erg belangrijk dat je de oefeningen zo zwaar mogelijk voor jezelf maakt. Je wilt niet dat je een oefening elke keer met 100 herhalingen moet uitvoeren. Daarom heb ik voor je een plan gemaakt met krachtoefeningen die vrij pittig zijn. Ik wil je graag dit plan uitleggen door middel van een video. [Klik hier om de video te bekijken](#)

WORKOUT A

WORKOUT B

JUMP (SQUATS)	SPLIT SQUATS
PUSH UPS	INCLINE PUSH UPS
ROW	LOW ROW
PIKE PUSH UPS	HIP TRUST
SLINDING HAM RAISES	STATIC HAM RAISES
DIPS	WALKING PLANK
CRUNCH	KNEE RAISES

Doe je liever samen met mij de workout?

[Workout A](#)

[Workout B](#)