

Home Cardio Workout - Fitaddict.nl



omdat jij het ook kan.

Door Louella Bartnig - Fitaddict.nl Datum: _____

>>> Voor meer uitleg en tips zie de bijbehorende video op mijn Youtube of Blog

Oefening		Aantal herhalingen / sets	Aantal minuten	Opmerkingen
Marcheren op plek (Warming up)		aanbevolen: x	aanbevolen: 2 minuten	
	Week 1.		behaald? JA / NEE	
	Week 2.		behaald? JA / NEE	
	Week 3.		behaald? JA / NEE	
	Week 4.		behaald? JA / NEE	
Touwtje springen of 50 Jumping Jacks		aanbevolen: 50 x	aanbevolen: 2 minuten	
	Week 1.		behaald? JA / NEE	
	Week 2.		behaald? JA / NEE	
	Week 3.		behaald? JA / NEE	
	Week 4.		behaald? JA / NEE	
Step up's		aanbevolen: 15 / been	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
50 Jumping Jacks		aanbevolen: 50 x	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
15 Squats		aanbevolen: 15x	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
Touwtje springen of 50 Jumping Jacks		aanbevolen: 50 x	aanbevolen: 2 minuten	
	Week 1.		behaald? JA / NEE	
	Week 2.		behaald? JA / NEE	
	Week 3.		behaald? JA / NEE	
	Week 4.		behaald? JA / NEE	
Lunges		aanbevolen: 15 / been	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
50 Jumping Jacks		aanbevolen: 50 x	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
Push ups Lastig? Ga op je knieën!		aanbevolen: 15x	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			
Burpees		aanbevolen: 15x	n.v.t.	
	Week 1.			
	Week 2.			
	Week 3.			
	Week 4.			