



BBB SCHEMA

Trainer Body & Power
Datum

Einde



Cardio Oefening

Crossen

Tijd

12 min.

Hartslag

+/- 146 hsl/min.

Klikschema ©



Hover

Locatie -

Herh. 5 x 30 sec.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Hover & Leg Lift

Locatie -

Herh. 5 x 30 sec per been

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Leg Lift 45

Locatie -

Herh. 5 x 25hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Hover & Cross Lift

Locatie -

Herh. 5 x 30 sec per zijde

Gewicht

Opm. Strek je linker arm uit en je rechter been, wissel om

Klikschema ©



Cat Glute Kick

Locatie

Herh. 5 x 25hh.per been

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Lying Leg Lift

Locatie

Herh. 5 x 25hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Crunch

Locatie -

Herh. 5 x 25hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.

Klikschema ©



Crunch & Leg Up

Locatie -
Herh. 5 x 25hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Roll Up One Leg

Locatie -
Herh. 5 x 25hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Side Bends Dumbbell

Locatie -
Herh. 5 x 25hh. per zijde
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Hip Bridge

Locatie -
Herh. 5 x 25hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Jump Squat

Locatie -
Herh. 5 x 25hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Jump Lunge

Locatie -
Herh. 5 x 25hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©

