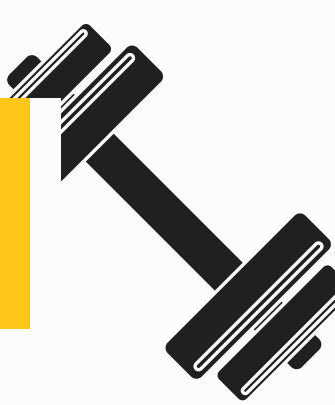


WORK IT!



VAKANTIE HAPPER

ACTIVITY

DUUR

DOEL

SPEUR

Doe de Speurtocht workout uit #FITGAMES!

ca. 30 min.

Buiten sporten!

PLANK

Doe 's ochtends /'s middags en 's avonds samen een plank challenge

ca. 2 min (x3)

Wie blijft het langst staan?

AMRAP

- 10 Squats
- 10 Push Ups
- 10 Tricep Dips

10 min.

Doe zoveel mogelijk rondjes binnen 10 minuten

HIIT

- 30 sec. Lunges
- 30 sec. J.Jacks
- 30 sec. High Knees
- 30 sec. M. Climbers

16 min.

4 rondes: 30 sec. een oefening / 30 seconden rust.



WORK IT!

VAKANTIE HAPPER

ACTIVITY

DUUR

DOEL

HSKT

Zet ' Hoofd, Schouders,
Knie en Teen' op. Volg de
muziek in Plankpositie!

3 min.

Een leuke
uitdaging!

NSYNC

3 Rondjes:
• 10 Squats
• 10 Burpees
• 10 Plank High Fives

6 minuten

Doe alle
oefeningen
synchroon

ACTIEF

- Doe een activiteit naar
keuze

minimaal 30
min,

Actief zijn op
jouw manier!

ABS

- 16 Sit ups
- 16 Heel taps
- 16 Glute bridges
- 16 Lying Knee raises

9 minuten

In 9 minuten
zoveel mogelijk
rondjes!