

Trainingsprogramma Thuis workouts

	Workout 1	Workout 2	Workout 3
Week 1	3 tot 6 rondes van: 5x push ups 8x squats 10x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 5x rug 8x deadlift 8x schouders 10x schuine buikspieren	3 tot 6 rondes van: 5x push ups 8x squats 10x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 5x rug 8x deadlift 8x schouders 10x schuine buikspieren	3 tot 6 rondes van: 5x push ups 8x squats 10x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 5x rug 8x deadlift 8x schouders 10x schuine buikspieren
Week 2	3 tot 6 rondes van: 7x push ups 10x squats 12x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 7x rug 10x deadlift 10x schouders 12x schuine buikspieren	3 tot 6 rondes van: 7x push ups 10x squats 12x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 7x rug 10x deadlift 10x schouders 12x schuine buikspieren	3 tot 6 rondes van: 7x push ups 10x squats 12x rechte buikspieren 30-60 rust Daarna 3 tot 6 rondes van: 7x rug 10x deadlift 10x schouders 12x schuine buikspieren

Mariska DE VRIES

VAN FUTLOOS LIJF NAAR ENERGIEK WIJF

Week 3	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x push ups 12x squats 15x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x rug 12x deadlift 12x schouders 15x schuine buikspieren</p>	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x push ups 12x squats 15x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x rug 12x deadlift 12x schouders 15x schuine buikspieren</p>	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x push ups 12x squats 15x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>8x rug 12x deadlift 12x schouders 15x schuine buikspieren</p>
Week 4	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x push ups 15x squats 20x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x rug 15x deadlift 15x schouders 20x schuine buikspieren</p>	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x push ups 15x squats 20x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x rug 15x deadlift 15x schouders 20x schuine buikspieren</p>	<p>3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x push ups 15x squats 20x rechte buikspieren</p> <p>30-60 rust</p> <p>Daarna 3 tot 6 rondes van:</p> <p>10x rug 15x deadlift 15x schouders 20x schuine buikspieren</p>