

TABATA OEFENINGEN

tip: Spotify - tabata songs

Doe iedere oefening 20 seconden, neem daarna 10 seconden rust.

Reeks 1



bekken heffen



Fietsen in de lucht

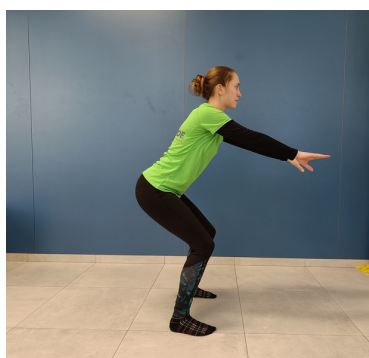


plank houden



opduwen van handen-knieënstand tot pomphouding

Reeks 2



squats



zijwaartse uitvalspas naar links



zijwaartse uitvalspas naar rechts



knieën hoog heffen

Reeks 3



zit-stand met rechter been voor



zit-stand met linker been voor



dips (achterwaarts pompen)



Beide benen uitstrekken

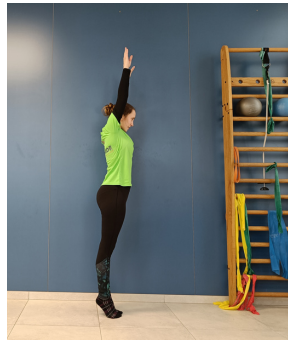
Reeks 4



lunge met links voor



lunge met rechts voor



op de tippen staan
met armen in de lucht

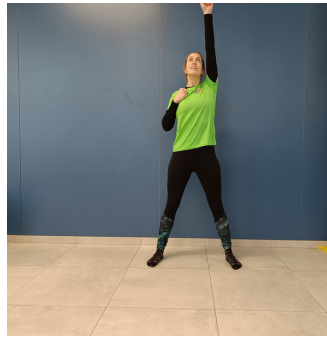


jumping jacks: armen en benen tegelijk
spreiden terwijl je springt

Reeks 5



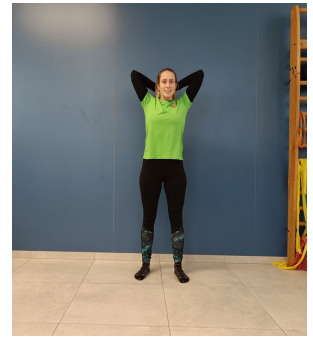
boksen voorwaarts



boksen naar boven

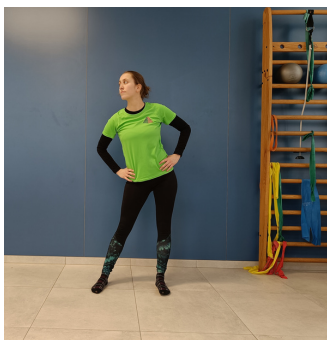


met armen gespreid,
links en rechts tikken



handen achter het hoofd,
beide armen uitstrekken naar het plafond

Reeks 6: Cool down



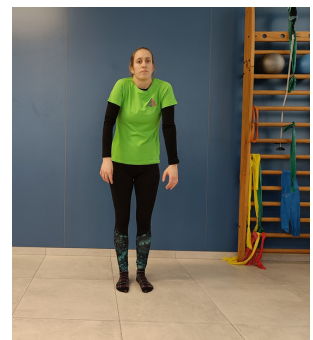
bekken draaien



hoofd draaien



knieën links en rechts
voorzichtig heffen



schouders rollen