

Delda Sport KillerBody Schema - 1

DELDA SPORT

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Back raise hands and legs lifted		Onderrug, Bovenrug			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga op de buik liggen. Plaats je armen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.					

4. Split squat, left

Quadriceps



Set 1	15 x			
Set 2				
Set 3				
Set 4				
Set 5				
Notitie				

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

6. Split squat, left				Quadriceps	
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.					

8. Push-up					Borst
 	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

9. Push-up wide				Borst	
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

10. Hip bridge één been liggend, rechts				Bilspieren	
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

11. Hip bridge één been liggend, links				Bilspieren	
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

12. Hip bridge één been liggend, rechts				Bilspieren	
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

13. Hip bridge één been liggend, links				Bilspieren	
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

14. Push-up fingers out				Borst	
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Vingers wijzen naar buiten. Zak door je armen.

15. Lateral raise				Midden schouders	
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Neem wat zwaars in je hand. Kunnen gewichtjes zijn, maar ook een fles water. Be creative!.			

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Duimen wijzen richting de heupen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

16. Burpee jump up				Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps	
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.

17. Hand walk push-up chest rotation				Borst, Buik - Rechte buikspieren, Schuine buikspieren	
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Hef je armen zijwaarts. Draai je romp opzij. Wissel je armen af.

18. Hand walk push-up one arm plank				Borst, Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders	
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Strek je arm naar voren. Wissel je armen af. Loop met je handen richting je voeten.

19. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

20. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

21. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

22. Reverse crunch gestrekte benen		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Buig je heupen ca. 90 graden. Houd je armen langs het lichaam. Hef je benen. Kantel je bekken achterover.

23. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Delda Sport KillerBody Schema - 2

DELDA SPORT

Oefeningen	Datum	/	/	/
2. Back raise hands and legs lifted				
	Set 1	15 x		
	Set 2	15 x		
	Set 3	15 x		
	Set 4			
	Set 5			
	Notitie			
	Ga op de buik liggen. Plaats je armen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.			

4. Split squat, left



Set 1	15 x				Quadriceps
Set 2					
Set 3					
Set 4					
Set 5					
Notitie					

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

6. Split squat, left



		Quadriceps			
Set 1	15 x				
Set 2					
Set 3					
Set 4					
Set 5					
Notitie					

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

8. Push-up					Borst
 	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

9. Push-up wide			Borst		
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

11. Hip bridge één been liggend, links			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

13. Hip bridge één been liggend, links			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

15. Lateral raise			Midden schouders		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Neem wat zwaars in je hand. Kunnen gewichtjes zijn, maar ook een fles water. Be creative!.			

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Duimen wijzen richting de heupen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

17. Hand walk push-up chest rotation			Borst, Buik - Rechte buikspieren, Schuine buikspieren		
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Hef je armen zijwaarts. Draai je romp opzij. Wissel je armen af.

10. Hip bridge één been liggend, rechts			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

12. Hip bridge één been liggend, rechts			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

14. Push-up fingers out			Borst		
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Vingers wijzen naar buiten. Zak door je armen.

16. Burpee jump up			Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps		
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.

18. Hand walk push-up one arm plank			Borst, Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders		
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Strek je arm naar voren. Wissel je armen af. Loop met je handen richting je voeten.

19. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

20. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

21. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

22. Reverse crunch gestrekte benen		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Buig je heupen ca. 90 graden. Houd je armen langs het lichaam. Hef je benen. Kantel je bekken achterover.

23. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Delda Sport KillerBody Schema - 3

DELDA SPORT

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Back raise hands and legs lifted				Onderrug, Bovenrug	
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga op de buik liggen. Plaats je armen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Hef je armen. Strek beide benen. Hef je benen.					

4. Split squat, left



Set 1	15 x				Quadriceps
Set 2					
Set 3					
Set 4					
Set 5					
Notitie					

Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.

6. Split squat, left				Quadriceps	
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten in split squat stance. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Hef je armen. Achterste knie richting de grond.					

8. Push-up					Borst
 	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

9. Push-up wide			Borst		
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

11. Hip bridge één been liggend, links			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

13. Hip bridge één been liggend, links			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

15. Lateral raise			Midden schouders		
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	20 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie	Coach notitie: Neem wat zwaars in je hand. Kunnen gewichtjes zijn, maar ook een fles water. Be creative!.			

Plaats je voeten buiten heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Duimen wijzen richting de heupen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

17. Hand walk push-up chest rotation			Borst, Buik - Rechte buikspieren, Schuine buikspieren		
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Hef je armen zijwaarts. Draai je romp opzij. Wissel je armen af.

10. Hip bridge één been liggend, rechts			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

12. Hip bridge één been liggend, rechts			Bilspieren		
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

14. Push-up fingers out			Borst		
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Neem de voorligsteun aan. Vingers wijzen naar buiten. Zak door je armen.

16. Burpee jump up			Buik - Rechte buikspieren, Quadriceps		
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Ga rechtop staan. Hurk op de grond. Neem de voorligsteun aan. Hurk op de grond. Spring omhoog. Ga rechtop staan.

18. Hand walk push-up one arm plank			Borst, Buik - Rechte buikspieren, Voorkant schouders		
	Set 1	8 x			
	Set 2	8 x			
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op de grond. Loop met je handen voorwaarts over de grond. Zak door je armen. Strek je armen. Strek je arm naar voren. Wissel je armen af. Loop met je handen richting je voeten.

19. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

20. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

21. Side plank elbow foot time, left		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

22. Reverse crunch gestrekte benen		Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Buig je heupen ca. 90 graden. Houd je armen langs het lichaam. Hef je benen. Kantel je bekken achterover.

23. Side plank elbow foot time, right		Schuine buikspieren			
	Set 1				
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Trainingsplan		Delda Sport KillerBody Schema - 4	
Doel	Afvallen		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen	Voer dit schema minimaal 2 x per week uit. Zorg dat je na elke trainingsdag een dag rust neemt.		



Oefeningen	Datum					/	/	/	/
1. Squat sprongen						Quadriceps			
	Set 1	10 x							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Doe dit circuit achter elkaar. Na elke ronde 1 min rust. Doe 6 rondes. noteer je tijd en probeer elke week je tijd te verbeteren!.							
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.									

Oefeningen	Datum		/	/	/	/	
2. Push-up							Borst
	Set 1	15 x					
	Set 2						
	Set 3						
	Set 4						
	Set 5						
	Notitie						
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.							

3. Mountain climber		Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

4. Squat sprongen		Quadriceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

5. Push-up					Borst
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

6. Mountain climber		Quadriceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

7. Squat sprongen		Quadriceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

8. Push-up					Borst
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

9. Mountain climber		Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

10. Squat sprongen		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

11. Push-up		Borst			
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
	Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.				

12. Mountain climber		Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

13. Squat sprongen		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

14. Push-up		Borst			
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
	Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.				

15. Mountain climber		Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					

16. Squat sprongen		Quadriiceps			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.					

17. Push-up		Borst			
	Set 1	15 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.					

18. Mountain climber		Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren			
	Set 1	40 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Neem de voorligsteun aan. Maak wisselsprongen.					