

Lesprogramma Outdoor-Workout 01

1. **Marcheren** – Joggen- Jumping Jacks - rondjes om veld (tot je lekker warm bent)
2. **Air – Squatten** (4x 20) Knieën op 90 graden
3. **Dynaband** om de enkel
 - a. zij-sluit 8x (1 keer rechts en links = 1)
 - b. voor tik 8x rechts en 8x links
 - c. hamstring curl (hak-bil) 8x (1x = rechts en links)
 - d. voor ham curl (hak-bil) 8x rechts en 8x links
4. **Plank** (op tenen of knieën) 50 tellen
5. **Side plank** (e.v. met knie op vloer) 30 tellen rechts en 30 tellen links
6. **Gewichtjes**
 - Biceps (staan 50x)
 - Triceps (liggen 50x)
 - Triceps enkele arm rechts en enkele arm links (buigen strekken) 3 x 8 tellen
 - Triceps enkele arm rechts en enkele arm links(gestreckte arm) 3 x 8 tellen
7. **Superset** Bend over row + Dead lift (twee oefeningen afwisselen)
 - 20x bend over row
 - 20x dead lift
 - 20x bend over row
 - 20x dead lift
 - 20x Bend over row
 - 20x dead lift
8. **Squat met uitstoot** (gewicht)
 - 20x links
9. **Donkey Kick** (e.v. met dumbell in knieholte)
 - 50x rechts
 - 50x links
10. **Binnenbenen** (e.v. met dumbells aan de binnenkant van de knieholtes)
 - 8x langzaam
 - 16x kort en sneller
 - 8x in twee op en in twee terug (herhaal. 3x)
11. **Buik**
 - Onderbuik (benen in de lucht) 3 x 8
 - Oblique rechts (schuine buik) 3 x 8
 - Oblique links (schuine buik) 3 x 8
12. **Rondje om het veld** (lopen/joggen/snelwandelen)