

BE.fit

Sportieve activiteiten

- 10 keer opdrukken op de knieën of de voeten
- 10 burpees: vanuit stand ga je op je buik liggen, staat weer op en maak een klein sprongetje.
- Kruip onder de tafel door en klim eroverheen. Doet dit 5 keer. Wie is als eerste klaar?
- Hang aan de onderkant van de tafel. Wie houdt dit het langste vol?
- W-superman: ga op je buik liggen en zorg dat je armen en benen van de grond af zijn. (60 seconden)
- Mountain Climbers: in voorligsteun je knieën naar je ellebogen brengen (60 seconden)
- Alternating lunges: maak een grote uitval pas naar voren en raak zachtjes met je andere knie de grond aan. (60 seconden)
- Air Squats: ga op een denkbeeldige stoel zitten en zorg dat je knieën ongeveer in hoek van 90 graden zijn. Sta daarna weer op (60 seconden)
- Sit-ups, met een draai: je ligt op de grond met gebogen benen. Je zorgt ervoor dat je bijv. je rechter elleboog naar je linkerknie brengt. (60 seconden)
- Jumping jacks: start in neutrale houding. In een sprongetje strek je armen boven je hoofd en land je in spreidstand. Daarna spring je weer terug naar de neutrale stand (60 seconden)
- 3 meter sprint (60 seconden)
- High plank – low plank: vanuit voorligsteun ga je naar elleboogsteun en weer terug (60 seconden)
- Hip-bridge op en neer: je gaat op je rug liggen met gebogen benen en brengt je heup naar het plafond en weer terug. (60 seconden)
- Muurzitten: je gaat tegen de muur zitten met je knieën in 90 graden en probeert te blijven zitten. (60 seconden)
- Bear crawl: op handen en voeten lopen. (60 seconden)
- Dips op bank: Pak je stoel of tafel achter je rug vast en strek je benen. De buig je je armen tot ong. 90 graden en strekt ze daarna weer uit. (60 seconden)
- Pull-up aan een tafel (60 seconden)
- Leg-raise (60 seconden)
- Vanuit stand naar voren stappen met één been, achterste been horizontaal naar achteren uitstrekken en met de handen één voor één de voorste voet aantikken. Terug naar stand en wissel. 3 x herhalen
- Zijwaartse squat: op één been en armen uitstrekken. 3x links, 3x rechts
- Zijwaartse squat en buitenste been naar voren uitstrekken. 3x links, 3x rechts.

- Ligsteun op stoel en met de linkerschouder de linkerduim aantikken en wissel. 3x links, 3x rechts
- Omgekeerde handstand tegen de muur. Bij je linkerhand ligt een stapel boeken en verplaatst in de omgekeerde handstand de boeken van je linkerhand naar je rechterhand.
- Spel je naam, spel een woord etc etc. Voer de oefening uit wat achter de letter staat.

YOUR FULL NAME

that's your workout!

FITPOSSIBLECOACH.COM

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| A 50 JUMPING JACKS | N 50 JUMPING JACKS |
| B 25 SIT UPS | O 25 SIT UPS |
| C 30 SQUATS | P 20 PUSH UPS |
| D 15 PUSH UPS | Q 35 SQUATS |
| E 10 BURPEES | R 15 BURPEES |
| F 25 SQUAT JUMPS | S 15 TRICEP DIPS |
| G 30 JUMPING JACKS | T 1 MIN PLANK HOLD |
| H 15 SIT UPS | U 50 SIT UPS |
| I 1 MINUTE WALL SIT | V 40 HIGH KNEES |
| J 20 BURPEES | W 20 PUSH UPS |
| K 20 TRICEP DIPS | X 2 MINUTE WALL SIT |
| L 40 JUMPING JACKS | Y 15 SIT UPS |
| M 1 MIN PLANK HOLD | Z 25 SQUAT JUMPS |

REPEAT IF NECESSARY