

# happy new you

CIRCUIT 3	WEEK 3 & WEEK 4	IN TOTAAL: 3 SETS
 <p>KNEE TO CHEST</p>	40 X ( 20 PER KANT )	Kom op je zij liggen en leun op je handen. Breng je been omhoog naar je borst terwijl je hem buigt. Strek je been vervolgens weer uit maar let op dat deze vlak boven je andere been uit komt en er niet op rust. Herhaal deze oefening ook met je andere been.
 <p>BUTT KICKS</p>	30 X ( 15 PER KANT )	Kom op handen en voeten zitten en strek je been recht naar achter. Vervolgens hef je je been omhoog en breng je deze terug richting je borst. Herhaal deze oefening en doe vervolgens hetzelfde met de andere been.
 <p>BOKS JUMP</p>	60 X ( 30 PER KANT )	Maak een sprong in het midden en maak een krachtige boksbeveging naar de rechterkant. Span hierbij je buikspieren goed aan en herhaal deze oefening vervolgens aan de andere kant.
 <p>LUNGES</p>	20 X ( 10 PER KANT )	Kom met je benen naast elkaar op je matje staan en maak een grote stap naar voren waarbij je door je knieën zakt. Let op dat je knie niet voorbij je teen reikt en stap terug. Vervolgens doe je hetzelfde maar dan stap je dit keer naar achter. Herhaal dit een aantal keer en daarna ook met je andere been.
 <p>SIDE CLIMBERS</p>	50 X ( 25 PER KANT )	Kom op handen en voeten staan in de plank positie. Breng vervolgens je rechterbeen richting je rechter elleboog en zet je been terug. Herhaal deze oefening met links.
 <p>SCISSORS</p>	32 X	Kom op je matje liggen en breng beide benen in een rechte lijn omhoog. Vervolgens breng je om en om je benen richting de vloer. Let op dat je je buik goed aanspant en je bekken kantelt tijdens deze oefening.
 <p>WEIGHT LIFTED SQUAT</p>	10 X	Pak twee dumbbells (afhankelijk van hoe sterk je bent 1 - 4 kg) en maak een squat. Kom omhoog en breng tegelijkertijd je armen omhoog terwijl je deze strekt. Kom weer naar beneden en breng hierbij ook je armen naar beneden.

# happy new you

CIRCUIT 4	WEEK 3 & WEEK 4	IN TOTAAL: 3 SETS
 <p>HIGH KNEES</p>	60 SEC	Ga met je voeten op schouderbreedte staan. Hef afwisselend je linker- en rechterknie totdat je een hoek van 90 graden hebt. Land op je voorvoet en zorg dat je je bovenlichaam recht houdt.
 <p>MOUNTAIN CLIMBERS</p>	40 X	Start in de push-uppositie met je armen volledig gestrekt. Zorg ervoor dat je lichaam een rechte lijn vormt van je enkels tot aan je hoofd. Til je rechtervoet een stukje van de grond en kom met je knie zo dicht mogelijk bij je borst. Kom terug in de startpositie en herhaal vervolgens met je andere been
 <p>FIRE HYDRANTS</p>	30 X ( 15 PER KANT )	Kom op handen en voeten staan met je benen in een hoek van 90 graden. Til je rechterbeen op en beweeg deze naar buiten. Herhaal deze oefening een aantal keer en vervolgens doe je hetzelfde met je linkerbeen.
 <p>SIDE REACH</p>	50 X ( 25 PER KANT )	Ga op je matje liggen en zet je benen in een hoek van 90 graden. Kom omhoog met je hoofd en reik vervolgens met je rechterarm langs je linkerbeen richting je voet. Ondersteun met je andere arm je hoofd en herhaal deze oefening aan de andere kant.
 <p>SIDE PLANK</p>	60 SEC ( 30 PER KANT )	Ga op je zij liggen en breng je lichaam in een rechte lijn omhoog terwijl je hierbij om je hand of je elleboog steunt. Leg je voeten op elkaar en strek je andere arm omhoog. Kijk naar boven en let op dat je heup niet naar beneden zakt.
 <p>JUMP SQUAT</p>	10 X	Ga in squat-positie staan en begin met een normale squat. Zak diep naar beneden en kom niet met je knieën voorbij je tenen. Span je buikspieren aan en spring omhoog. Land vervolgens weer in de squat-positie en herhaal.
 <p>CRUNCHES</p>	30 SEC	Kom op je matje liggen en zet je voeten op de vloer. Strek je armen en kom omhoog. Beweeg je handen richting je voeten en herhaal deze oefening. Tijdens de crunches blijft je hoofd van de mat af.