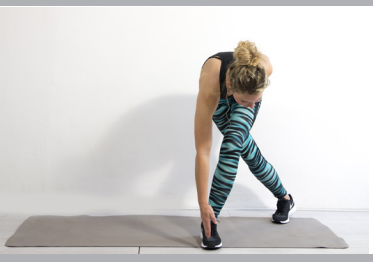
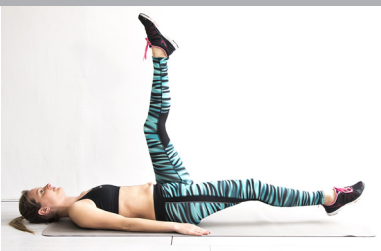
BEGINNER VERSION

happy new you

CIRCUIT 1	WEEK 1	WEEK 2	TOTAAL AANTAL SETS: 4
	20 X (10 PER KANT)	24 X (12 PER KANT)	Ga in squatpositie staan waarbij je erop let dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Na de squat breng je je been naar de zijkant (probeer een hoek van 90 graden te krijgen) en houd je andere been recht. Kom weer in squatpositie en herhaal met je andere been. Optioneel: gebruik kettlebell.
SQUAT WITH SIDE LEG LIFT			
	30 X (15 PER KANT)	40 X (20 PER KANT)	Ga helemaal gestrekt op de grond liggen, met één been gekruist over het andere gebogen been. Breng je schouder van de grond door met een lichte draaibeweging omhoog te komen. Herhaal daarna aan de andere kant.
SIDE CRUCHES			
	18 X	20 X	Start met je voeten op schouderbreedte en zak licht door je knieën. Spring naar links en zorg dat je landt op je linkerbeen. Breng je rechterbeen achter je linker enkel en let op dat je niet de grond raakt. Doe hetzelfde alleen dan aan de rechterkant, herhaal.
SKATERS			
	40 SEC	45 SEC	Kom op je ellebogen en voeten. Vorm van top tot teen een rechte lijn. Span je billen en core goed aan en kijk naar voren.
PLANK			
	16 X	18 X	Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je voeten recht op de grond. Span je bilspieren en til je heupen van de grond. Zorg ervoor dat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot aan je knieën. Houd dit een aantal seconden vast en ga terug naar de startpositie. Optioneel: met gewicht op je heupen.
HIP RAISES			
	10 X	12 X	Spring met gestrekte armen omhoog Buig je knieën en zet je handen op de grond Spring met twee voeten tegelijk naar achter in plankpositie Spring terug naar je handen Spring met gestrekte armen omhoog. Optioneel: eindig met knee jump
BURPEES			
	24 X (12 PER KANT)	28 X (14 PER KANT)	Ga op je rug liggen met je armen naast je lichaam en houd je benen gestrekt. Zorg dat je schouders van de grond afkomen en span je buikspieren aan. Laat je benen afwisselend zakken tot net boven de grond. Houd je rug tijdens deze oefening plat op de grond.
SCISSORS			

BEGINNER VERSION

happy new you

CIRCUIT 2	WEEK 1	WEEK 2	TOTAAL AANTAL SETS: 4
	20 X	25 X	Ga rechtopstaan met je voeten op heupbreedte en met je armen langs je lichaam. Maak een sprong waarbij je je voeten uit elkaar zet en met de volgende sprong weer bij elkaar brengt. Wanneer je spreid beweeg je je armen zijwaarts mee omhoog.
JUMPING JACKS			
	30 SEC	40 SEC	Ga op je rug op de grond liggen, houd je armen naast je lichaam. Trek je knieën omhoog in een hoek van 90 graden en kom licht omhoog. Houd je armen gestrekt en beweeg op en neer tussen knie en heup. Strek je benen naar het plafond om de oefening te verzwaren. Laat ze iets zakken om het nog zwaarder te maken
HUNDREDS			
	9 X	12 X	Ga op de rand van een stoel, bankje of tafeltje zitten en zet je handen naast je heupen. Laat je heupen voor de stoel zakken. Buig je ellebogen tot een hoek van 90 graden. Duw jezelf vervolgens omhoog en herhaal.
TRICEP DIPS			
	12 X	14 X	Ga in push-up positie staan. Zak met je linkerarm door je elleboog en leg je elleboog op de grond. Doe dit ook met je rechterarm. Vervolgens duw je jezelf omhoog met je linkerarm tot je weer met je hand op de grond staat. Herhaal dit met je rechterarm. Begin de volgende herhaling met je andere arm.
COMMANDO'S			
	18 X (9 PER KANT)	20 X (10 PER KANT)	Ga zitten op de grond en zorg dat geen enkel ander lichaamsdeel de grond raakt, behalve je achterwerk. Span je buik goed aan en ga met je armen van links naar rechts voor je romp langs. Je kan de oefening zwaarder maken door een gewicht in je handen te nemen. Is de oefening te zwaar? Dan kun je je voeten op de grond houden.
RUSSIAN TWIST			
	40 X	50 X	Pak je springtouw er maar bij! Je kunt het touwtje springen moeilijker maken door extra te springen of door de snelheid aan te passen.
ROW JUMPING			
	10 X	12 X	Start in de push-uppositie met je handen onder je schouders. Laat je borst zakken naar de vloer terwijl je je lichaam in een rechte lijn houdt. Duw jezelf terug omhoog. Is het te zwaar? Steun dan op je knieën.
PUSH UPS			