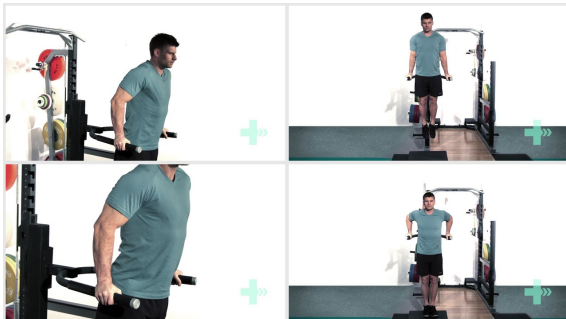


TIGRA Heerenveen
It Hege stik 1
Heerenveen, 8445 PZ

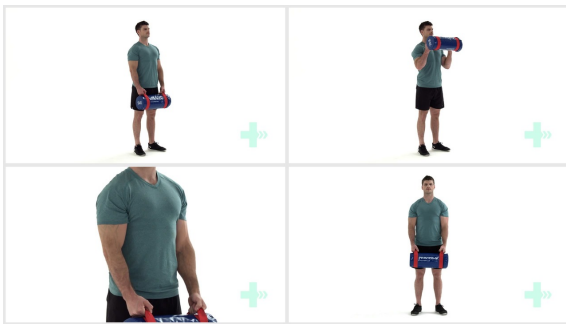
12 Sets / 3 Herh



1. Tricep dips

Duw uw lichaam omhoog vanaf de dipstang tot uw armen volledig gestrekt zijn. Leun licht voorover en laat uw lichaam zakken tot uw ellebogen ongeveer 90 graden gebogen zijn. Strek uw armen volledig, waarbij u uw lichaam heft en beweeg terug in de startpositie.

12 Sets / 3 Herh / 1kg gewicht



2. Biceps curl met powerbag

Sta met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar en houd een Powerbag in beide handen. Span uw bilspieren aan en houd uw buik gespannen. Buig uw armen tegelijkertijd en breng de Powerbag omhoog richting uw schouders, door vanuit uw elleboog te buigen. Laat het gewicht rustig zakken tot uw armen volledig gestrekt zijn.

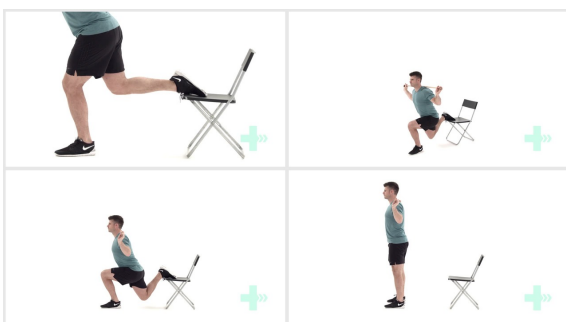
3 Sets / 12 Herh



3. Jump lunges

Sta in een lungepositie met benen in een wijde stand en beide knieën in 90 graden. Spring omhoog, wissel van been en land in een tegenovergestelde lunge. Let op dat uw heupen recht naar beneden zakken richting de grond in een lunge en uw knieën recht boven uw tenen bewegen.

12 Sets / 3 Herh



4. Split squat met achterste voet omhoog

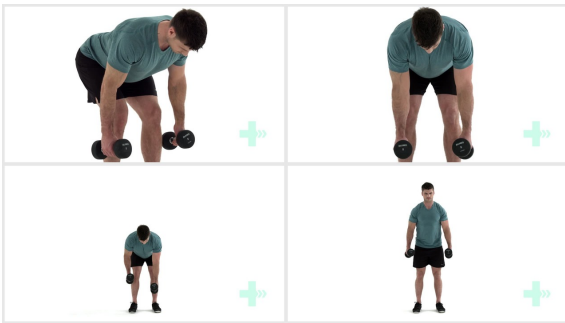
Sta met uw rug naar de verhoging en zet uw goede been hierop. Let op dat er een grote afstand is tussen uw voorste en achterste voet. Pak een stok en zet deze tussen uw schouders voor balans (indien nodig). Buig uw knie, zak met uw heupen recht naar beneden richting de grond en kom weer omhoog. Let op dat uw voorste knie niet voor uw grote teen komt en dat uw heupen recht naar beneden zakken.



5. Powerbag chest press

Lig op uw rug op een mat met de Powerbag op schouderhoogte. Houd uw voeten, heupen en schouders op de grond. Duw de Bag recht omhoog boven uw schouders. Laat de Powerbag nu zakken, waarbij u uw ellebogen dicht bij uw lichaam houdt tot uw bovenarmen de grond weer raken.

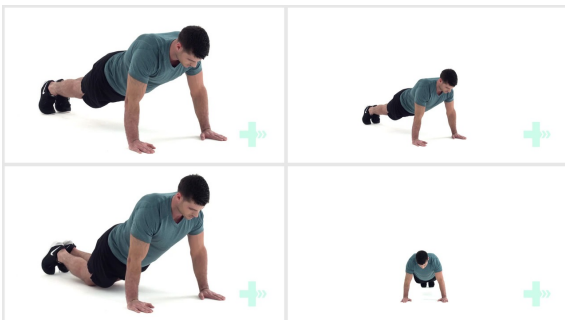
3 Sets / 15 Herh / 3kg gewicht



6. Bent over row - afwisselend met dumbbells

Sta voorovergebogen vanuit uw heupen en hou een paar dumbbells op schouderbreedte vast. Houd uw rug recht, beweeg uw schouderbladen naar achteren en naar beneden richting uw bekken. Trek één dumbbell omhoog richting uw borstkas. Laat het gewicht zakken naar de beginpositie en herhaal met uw andere arm.

3 Sets / 20 Herh



7. Push up / opdrukken

Start in een opdrukpositie waarbij de onderarmen recht onder de schouders staan, de vingers naar voren wijzen en de rug en romp recht blijft met de tenen op de vloer. Laat het lichaam zakken door de armen en schouders te gebruiken tot de borstkas de grond net raakt. Houd de romp recht en de armen samen met de schouders. Duw nu omhoog tot de startpositie vanuit de armen en schouders. Houd de rug en schouders in één lijn en let op dat de lage rug niet holtrekt. Deze oefening kan ook worden uitgevoerd door op de knieën te steunen en vanuit deze positie op te drukken.