

MyLife MyBooty - Niveau 1



Conditie en versterking



2 per week



Van 4-11-2020 tot 16-12-2020



Voor thuis

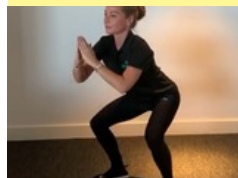
11 oefeningen 43 minuten 596 MOVEs 427 kcal

1 - Activiteit - Jogg - MyLife Home



Duur: 03:00 min

2 - Vrije oefening - V pas - MyLife Home



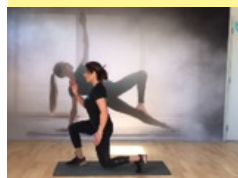
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

3 - Vrije oefening - Booty hip lift - MyLife Home



12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

4 - Vrije oefening - Lunge met knie - MyLife Home



12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

5 - Activiteit - Been repeater - MyLife Home



Duur: 01:00 min

6 - Vrije oefening - Skater - MyLife Home



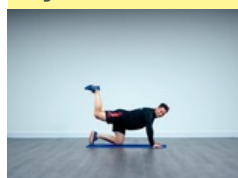
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

7 - Vrije oefening - Booty op stoel - MyLife Home



12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

8 - Vrije oefening - BBB - bil extensie - MyLife Home



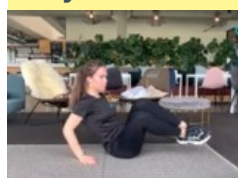
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

9 - Vrije oefening - Booty brug - MyLife Home



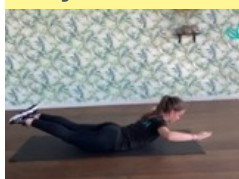
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

10 - Vrije oefening - Zijwaarts booty en buik - MyLife Home



12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

11 - Vrije oefening - Onderrug met schouders - MyLife Home



12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec
12 Herh. x 15 sec

1 - Synchro - Doel-oefening tijd



03:00 min Niveau 3
04:00 min Niveau 5
03:00 min Niveau 7

2 - Leg Curl Sel - Been curl



8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec

3 - Leg Press Sel - Stoten



8 Herh. x 40 kg x 30 sec
8 Herh. x 40 kg x 30 sec
8 Herh. x 40 kg x 30 sec
8 Herh. x 40 kg x 30 sec

4 - Pull Down Pure - Trekken



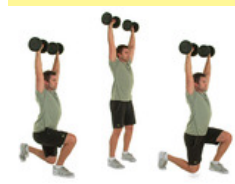
8 Herh. x 27,5 kg x 30 sec
8 Herh. x 27,5 kg x 30 sec
8 Herh. x 27,5 kg x 30 sec
8 Herh. x 27,5 kg x 30 sec

5 - Step/Squat Kst - Step up



8 Herh. x 5 kg x 30 sec
8 Herh. x 5 kg x 30 sec
8 Herh. x 5 kg x 30 sec
8 Herh. x 5 kg x 30 sec

6 - Dumbbells - Voorwaartse uitvalspas met armen boven het hoofd



8 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
8 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
8 Herh. x 0,25 kg x 30 sec
8 Herh. x 0,25 kg x 30 sec

7 - Abductor Sel - Been abductie



8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec
8 Herh. x 25 kg x 30 sec

8 - Abductor Sel - Been abductie



8 Herh. x 20 kg x 30 sec
8 Herh. x 20 kg x 30 sec
8 Herh. x 20 kg x 30 sec
8 Herh. x 20 kg x 30 sec

9 - Vrije oefening - Kettlebell squat - MyLife Home



8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec

10 - Vrije oefening - Hip lift - MyLife Home



8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec
8 Herh. x 30 sec