

MyLife Power - Niveau 1



Conditie en
versterking



2 per week



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



Voor thuis

11 oefeningen 72 minuten 922 MOVEs 664 kcal

1 - Vrije oefening - Floor jump - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

2 - Vrije oefening - Lunge met twist - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

3 - Vrije oefening - Squat muur - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

4 - Vrije oefening - Pushup - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

5 - Dumbbells - Borst press - MyLife Home



20 Herh. x 2 kg x 15 sec
20 Herh. x 2 kg x 15 sec
20 Herh. x 2 kg x 15 sec

6 - Vrije oefening - Deadlift 1 been - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

7 - Vrije oefening - Plank rotatie - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

8 - Vrije oefening - Dips - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

9 - Vrije oefening - Boks sit-up - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

10 - Vrije oefening - Buik schuiver - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec
20 Herh. x 15 sec

11 - Vrije oefening - Benen hoog crunch - MyLife Home



20 Herh. x 15 sec

20 Herh. x 15 sec

20 Herh. x 15 sec

In de club

11 oefeningen 71 minuten 611 MOVES 440 kcal

1 - Run - Doel-oefening tijd



01:00 min 5,5 km/u 0 %
09:00 min 8,5 km/u 0 %

2 - Dumbbells - Front squat - met één dumbbell



15 Herh. x 6 kg x 30 sec
15 Herh. x 6 kg x 30 sec
15 Herh. x 6 kg x 30 sec

3 - Dumbbells - Vlakke bankdrukken



15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec

4 - Halter - Deadlift



15 Herh. x 10 kg x 30 sec
15 Herh. x 10 kg x 30 sec
15 Herh. x 10 kg x 30 sec

5 - Dumbbells - Voorovergebogen roeien



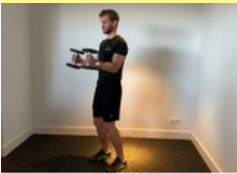
15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec

6 - Dumbbells - Triceps kick back



15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec

7 - Dumbbells - Biceps hammer - MyLife Home



15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec
15 Herh. x 4 kg x 30 sec

8 - Vrije oefening - Lunges voorwaarts uitstappen - MyLife Home



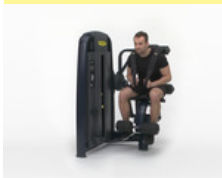
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec

9 - Vrije oefening - Shoulder press - MyLife Home



15 Herh. x 30 sec

10 - Total Abdominal Sel - Crunch



15 Herh. x 20 kg x 30 sec
15 Herh. x 20 kg x 30 sec
15 Herh. x 20 kg x 30 sec

11 - Vrije oefening - Lopende plank - MyLife Home



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec