

## MyLife Stay in Shape - Niveau 1



Conditie en  
versterking



2 per week



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



### Voor thuis

**11** oefeningen **74** minuten **1023** MOVES **737** kcal

#### 1 - Vrije oefening - Hakbil - MyLife Home



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

#### 2 - Vrije oefening - Salsa pas - MyLife Home



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

#### 3 - Vrije oefening - Side lunge - MyLife Home



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

#### 4 - Vrije oefening - Snelle dribbel - MyLife Home



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

#### 5 - Vrije oefening - Knie heffen om - MyLife Home



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

#### 6 - Vrije oefening - Shuffle - MyLife Home



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

#### 7 - Vrije oefening - Scissor jump - MyLife Home



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

#### 8 - Vrije oefening - Skate jump - MyLife Home



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

#### 9 - Vrije oefening - Floor jump - MyLife Home



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

#### 10 - Vrije oefening - Bicycle crunch - MyLife Home



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

#### 11 - Vrije oefening - Plank - MyLife Home



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

# In de club

9 oefeningen 63 minuten 703 MOVES 506 kcal

## 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



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

## 3 - Leg Extension Sel - Been strekken



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

## 4 - Vrije oefening - Kettlebell squat - MyLife Home



20 Herh. x 30 sec  
20 Herh. x 30 sec  
20 Herh. x 30 sec

## 5 - Pull Down Pure - Trekken



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

## 6 - Chest Press Sel - Stoten



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

## 7 - Crunch bank Elt - Omgekeerde crunch



20 Herh. x 30 sec  
20 Herh. x 30 sec  
20 Herh. x 30 sec

## 8 - Run - Eigen keuze oefening



10:00 min 5,2 km/u 0 %

## 9 - Vrije oefening - Hip lift - MyLife Home



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