

MyLife in Balans - Niveau 1



Conditie en
versteving



2 per week



Van 4-11-2020
tot 27-1-2021



Voor thuis

13 oefeningen 33 minuten 329 MOVES 233 kcal

1 - Rek-oefening - Lats - armen boven het hoofd



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

2 - Rek-oefening - Lats - arm zijwaarts boven het hoofd



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

3 - Rek-oefening - Zijwaartse nekbuigers - hand op het hoofd



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

4 - Rek-oefening - Hamstrings - staand



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

5 - Rek-oefening - Heupbuigers - knielend



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

6 - Vrije oefening - Crunch



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

7 - Vrije oefening - BBB balans - MyLife Home



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

8 - Rek-oefening - Lage rug - liggend op de rug



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

9 - Rek-oefening - Gehele lichaams stretch - in ruglig



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

10 - Rek-oefening - Hoge schelp stretch



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

11 - Rek-oefening - Schelpstretch



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

12 - Rek-oefening - Heup adductoren - zittend



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

13 - Rek-oefening - Bilspieren - gekruist



20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec
20 sec x 15 sec

1 - Bike - Doel-oefening tijd



10:00 min Niveau 3

2 - Pull Down Pure - Trekken



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

3 - Leg Press Sel - Stoten



12 Herh. x 40 kg x 30 sec
12 Herh. x 40 kg x 30 sec
12 Herh. x 40 kg x 30 sec

4 - Abductor Sel - Been abductie



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

5 - Overhead Press Kst - Trekbeweging



12 Herh. x 1,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 1,25 kg x 30 sec
12 Herh. x 1,25 kg x 30 sec

6 - Adductor Sel - Been adductie



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

7 - Lower Back Sel - Romp strekken



12 Herh. x 15 kg x 30 sec
12 Herh. x 15 kg x 30 sec
12 Herh. x 15 kg x 30 sec

8 - Total Abdominal Sel - Crunch



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

9 - Run - Doel-oefening tijd



03:00 min 5,5 km/u 2 %
04:00 min 5,5 km/u 4 %
03:00 min 5,5 km/u 6 %