

MyLife in Conditie - Niveau 1



Conditie en
versteving



2 per week



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



Voor thuis

10 oefeningen 71 minuten 981 MOVEs 706 kcal

1 - Vrije oefening - V pass - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

2 - Vrije oefening - Lopen en joggen - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

3 - Vrije oefening - Jumping Jacks - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

4 - Vrije oefening - Side lunge - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

5 - Vrije oefening - Knie heffen om - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

6 - Vrije oefening - Touwspringen - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

7 - Vrije oefening - Kickersprong - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

8 - Vrije oefening - Buik knie intrekken - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

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



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

10 - Vrije oefening - Buik been heffen - MyLife Home



14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec
14 Herh. x 60 sec

In de club

6 oefeningen 65 minuten 1006 MOVES 723 kcal

1 - Skillrow - Doel-oefening tijd



15:00 min 21 spm 02:15
min/500m

2 - Skillmill - Hardlopen



Duur: 10:00 min
Snelheid: 8 km/u
Rem: 5 - Medium

3 - Skillbike - Doel-oefening tijd



10:00 min 0 %

4 - Run - Doel-oefening tijd



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

5 - Synchro - Doel-oefening tijd



05:00 min Niveau 5
05:00 min Niveau 8

6 - Bike - Doel-oefening tijd



10:00 min Niveau 5