

Picknickbank workout: 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30

Maak een route van 2 kilometer of meer. (Afhankelijk van je eigen mogelijkheden)

Ga wandelen, hardlopen of fietsen, alleen of samen met je partner, kind(eren) of neem een hond mee. Kinderen kunnen gelijk een rondje fietsen, mee op skeelers, skelter of in buggy of kinderwagen, wat hun mogelijkheden en interesses ook maar zijn. Zo ben je niet alleen actief bezig, maar dit werkt ook ontspannend, het is gezellig en je doet gelijk vitamine D op.

Zorg vooral dat het leuk is!! (Ben je bang dat iemand anders je ziet, dan kan deze workout natuurlijk ook thuis bij de picknickbank of bij een stevige tafel of iets dergelijks)

Tijdens deze route kom je vast één of meerdere picknickbanken tegen.

Bij iedere picknickbank doe je (of samen) een picknickbank workout:

5x Opdrukken / Push-up, handen op zitting of rugleuning. (borst, biceps)

10x Op de bank stappen, 5x re. en 5x li., zoals basis bij steps. (bovenbenen)

15x Bar dips. (triceps)

20x Zitten en opstaan, armen gekruist voor de borst. (bovenbenen)

25x Op je tenen gaan staan. (kuitspieren)

30 tellen een plank maken. (rompspieren)



Heel veel succes!

