

## Thuis workout 2:

Hier voor jullie een 2<sup>e</sup> thuis workout.

Het zijn 6 bekende oefeningen, deze zijn ook weer voor je hele lichaam.

Het zijn andere oefeningen dan de 1<sup>e</sup> workout.

Doe iedere oefening 45 seconden en daarna 15 seconden rust.

Let op! Oefening 3 en 5 doe je rechts en links.

Herhaal daarna alles nog 1x, maar vaker mag natuurlijk ook.

Begin met een w-up van 5 tot 10 minuten en sluit af met een coolingdown.

Heel veel succes.

### 1. Kuitspieren: (mag met steun)



### 2. Opdrukken:



**3. Squat op 1 been (mag met steun): rechts en links.**



**4. Planken:**



**5. Zijkant bil: eerst rechts en links.**



**6. Schuine buikspieren:**

