



## Bodyweight trainingsschema's

### Full body workout

Voer de onderstaande oefeningen achter elkaar uit met 20 seconden rust tussen elke set. Herhaal het gehele schema 2 keer!

Oefening	Reps/tijd
Jump squats	30 sec.
Lunges (zijkant)	12 reps
Push up	12 reps
Dips	15 reps
Incline push up	12 reps
Close grip chin up	8 reps
Superman	30 sec.
Crunch	25 reps
Side plank	25 sec.



## Upper body workout

Onderstaand trainingsschema richt zich op alle spieren in het bovenlichaam: armen, rug, borst en buik. Hanteer 20 seconden rust tussen elke set.

Oefening	Sets	Reps/tijd
Wide pul up	2	8 reps
Snowangel	1	15 reps
Lunges (vooruit)	2	15 reps
Calf stretches	1	20 reps
Push up	2	12 reps
Incline push up	1	12 reps
Diamond push up	1	10 reps
Dips	1	15 reps
Reverse push up	2	8 reps
Plank	1	45 sec.
Bicycle kicks	1	20 reps
Mountain climbers	1	30 sec.



## Benen workout

Onderstaand trainingsschema target alle beenspieren: kuiten, quads, hamstrings en billen. Hanteer 15 seconden rust tussen elke set. Voer voor elke oefening 1 set uit. Gevorderde sporters mogen proberen onderstaand schema 2 keer achter elkaar uit te voeren.

Oefening	Reps/tijd
Squats	20 reps
Hip thrust	20 reps
Lunges (zijkant)	12 reps
Donkey kicks	12 reps
Single leg deadlifts	12 reps
Step up	15 reps
Spring squat	15 reps
Kuit stretches (staand)	20 reps
Wall sit	45 sec.