

## Kracht workout

### Warming-up:

- 12 prisoner squats
- 40 mountain climbers (om en om)
- 20 dynamische lunges achterwaarts (om en om)

### Oefeningen: 3 x 12 herhalingen, pauze 1 minuut

#### 1. Bridge:

Liggend op je rug voeten op de grond met knieën in hoek van 90 graden, één been uitstrekken. Til eerst je billen, dan onderrug en vervolgens je middenrug op en duw omhoog. (afwisselen van been)

#### 2. Squat:

Op heupbreedte staan, voeten recht naar voren, duw je billen naar achter en dan zakken tot 90 graden in de knieën. Let op dat je je rug recht houdt.

#### 3. Push-up:

Plaats je handen met vingers gespreid op de grond op schouderbreedte en je voeten op heupbreedte, lichaam helemaal recht. Zak met je lichaam naar beneden tot je borst net boven de grond is en duw jezelf op.

#### 4. Upright row:

Rechtop staan, houd je rug recht. Ellebogen breed, een rugzak gevuld met zware materialen optillen tot aan je kin.

#### 5. Triceps dip:

Gebruik een traptrede of tafel en plaats met je rug hier naartoe beide handen op de rand. Zak enkel door je armen naar beneden en blijf met je romp rechtop. Duw jezelf omhoog en herhaal.

#### 6. Lunges:

Stap uit naar voren met 1 been en zak tot de knie 90 graden boven je voet staat en je achterste been net niet de grond aan tikt. Terug, dan wisselen van been.

#### 7. Statische pull:

Zoek een plek in huis of in de tuin waar je kan hangen, neem de rugzak van oefening 4 en hang die op je rug. Pak boven je vast, ellebogen licht gebogen en daar vast houden.

### Cooling down:

- 2 x 30 seconde stretch van de grote rugspier
- 2 x 30 seconde stretch van de borstspier