

## HOME WORKOUT 3 – PROGRAMMA MARTINE RIDDERHOF **BOVEN LICHAAM + CONDITIE**

### **Benodigheden:**

Matje of iets zacht om op te liggen, handdoek, water  
+ dumbbells of 2 flessen water, timer en een stoel!

**! weet je niet precies meer wat er word bedoeld of hoe je een oefening uit moet voeren? Zet dan de video aan!**

---

De workout bestaat uit 2x2 rondes X 2

De oefeningen bestaan zowel uit herhalingen, als uit oefeningen die je op tijd doet.

### **Warming up:**

10 X SQUAT SWING

5 X PLANK LOOP

20 X HOGE KNEIEN

### **Oefeningen:**

#### **Ronde 1**

- 45 SEC. SHUFFLE

15 SEC. RUST

OPTIE: BACK TAP OM&OM

- 45 SEC. SQUAT JACKS

15 SEC. RUST

OPTIE: SIDE SQUATS

- 10 X TRICEP DIPS

- 10 X FRONT RAISE – SIDE RAISE COMBI

**HERHAAL DEZE RONDE GELIJK VOOR DE 2<sup>E</sup> X VANAF  
HET BEGIN**

---

**1 MINUUT RUST**

---

**Ronde 2**

- 45 SEC. KNEE REPEATERS  
15 SEC. RUST
- 45 SEC. HOGE KNEEEN  
15 SEC. RUST
  
- 10 X PUSH UPS
- 10 X PLANK + SIDE TAP

**HERHAAL DEZE RONDE GELIJK VOOR DE 2<sup>E</sup> X VANAF  
HET BEGIN**

---

**Herhaal ronde 1 en 2 nog een keer  
Hierna is de workout voltooid.**

**Succes!**

**Heb jij vragen over de workout? Laat ons dit z.s.m. weten zodat wij jou kunnen helpen.**