

FULL BODY

# DUMBBELL DEADLIFT



4 SETS VAN 10 HERHALINGEN  
40 SECONDEN RUST  
NA ELKE SET

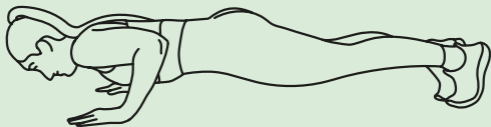
## DUMBBELL DEADLIFT

---

- 1** Zet je voeten op heupbreedte en houd de dumbbells ter hoogte van je dijën.
- 2** Houd je rug recht en buig je heupen.
- 3** Laat de dumbbells zakken, maar zorg dat ze dicht bij je benen blijven.
- 4** Buig je benen lichtjes, zodra de dumbbells lager zijn dan je knieën.
- 5** Herhaal de beweging in omgekeerde volgorde om terug te keren naar de beginpositie.

BOVENLICHAAM

# PUSH-UP



**3 SETS VAN 10 HERHALINGEN**  
30 SECONDEN RUST  
NA ELKE SET

## PUSH-UP

---

- 1 Begin op handen en knieën met je handen op schouderbreedte.
- 2 Zorg ervoor dat je schouders in een rechte lijn boven je polsen staan en strek je benen achter je uit of laat je knieën op de grond rusten.
- 3 Span je buikspieren aan en laat je borst naar de grond zakken, houd je ellebogen dicht bij je lichaam.
- 4 Duw je af met je handen om terug te keren naar de beginpositie.

ONDERLICHAAM

# SQUAT



**3 SETS VAN 12 HERHALINGEN**  
**30 SECONDEN RUST**  
**NA ELKE SET**

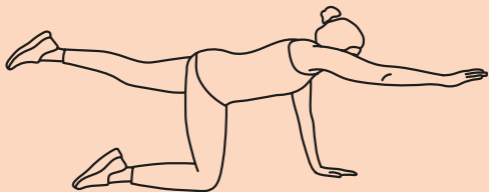
# SQUAT

---

- 1** Ga staan met je voeten net iets breder dan heupbreedte en je tenen lichtjes naar buiten gedraaid. Je kan je handen samenvouwen of twee dumbbells ter hoogte van je schouders houden.
- 2** Leun naar achteren met je heupen tot je een comfortabele diepte bereikt, maar houd je borst naar voren. Zorg ervoor dat je knieën niet naar binnen of buiten gaan.
- 3** Adem uit terwijl je je met je voeten omhoogduwt naar een staande positie.

BUIK

# BIRD DOG



4 SETS VAN 12 HERHALINGEN  
PER KANT

30 SECONDEN RUST NA ELKE SET

## BIRD DOG

---

- 1** Begin op je handen en knieën met je schouders recht boven je polsen en je heupen recht boven je knieën.
- 2** Span je buikspieren aan en strek je rechterarm uit naar voren en je linkerbeen naar achteren.
- 3** Houd aan en keer daarna terug naar de beginpositie.
- 4** Herhaal aan de andere kant.