



Bodyweight schema

Warming up

Loopband – 10 min – level naar keuze

Workout

Cable row op bosubal	3 sets 10 hh
Trx row/reverse fly	3 sets 10 hh
Trampoline crunches met gewichtbal	3 sets 10 hh
Plank op swissbal	3 sets 10 hh
Push-ups met bal	3 sets 10 hh
Dips	3 sets 10 hh
Ket. swing	3 sets 10 hh
Trx Squats	3 sets 10 hh
Boxen	3 sets 30 sec

Cooling down

Crosstraining – 10 min – level 3

