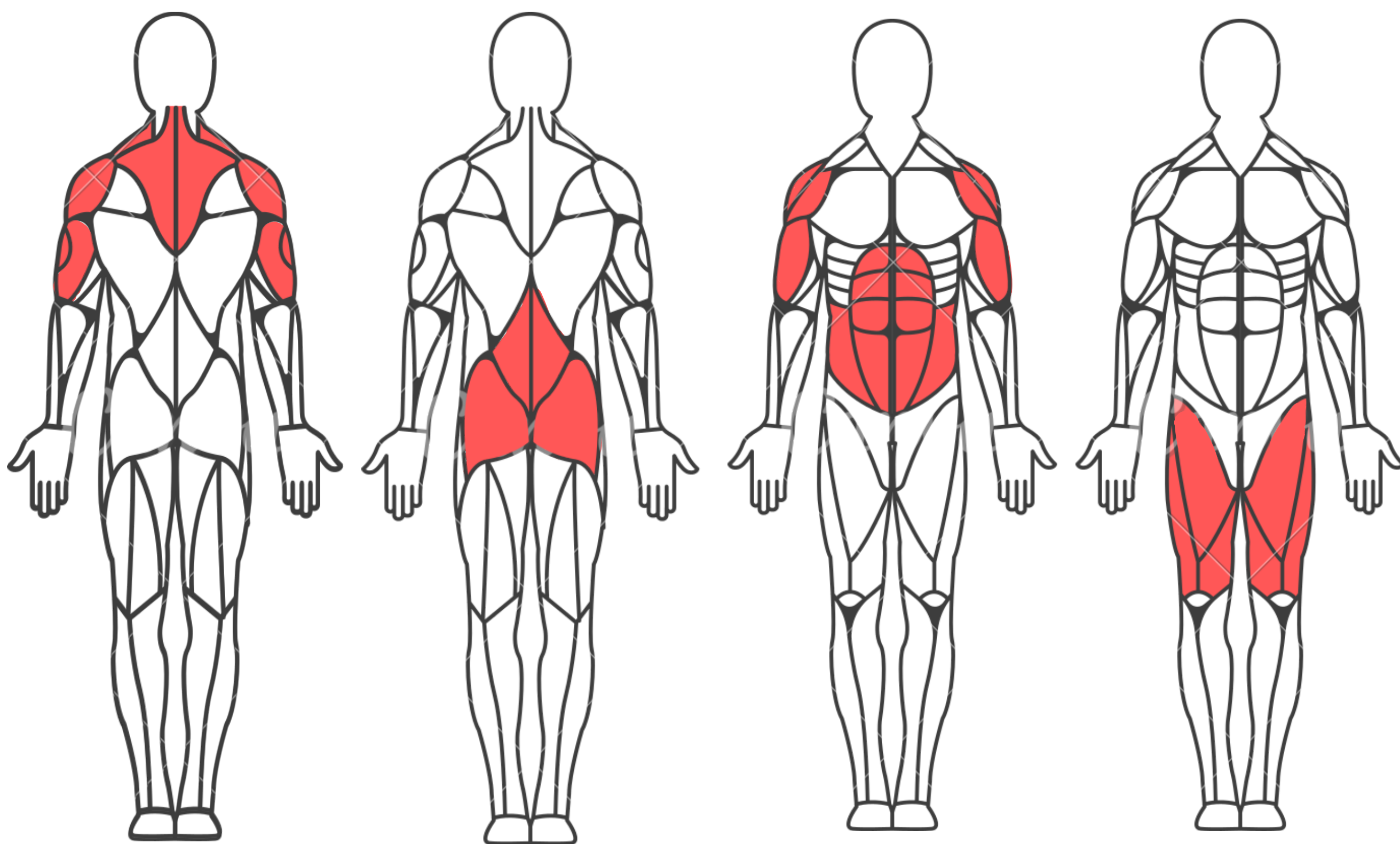


# HIIT training



**In deze HIIT training zitten 8 leskaarten met oefeningen. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.**

## **Opbouw training:**

- **5 min. warming-up**
- **Circuit: 45 sec. per oefening 15 sec. rust**
- **In rust doordraaien**
- **Totaal 2 rondes**
- **5 min. cooling down**
  
- **Totale lesduur: 26 min.**





# Bicep curl

## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (zwart (hoger vastmaken))

## Uitleg oefening:

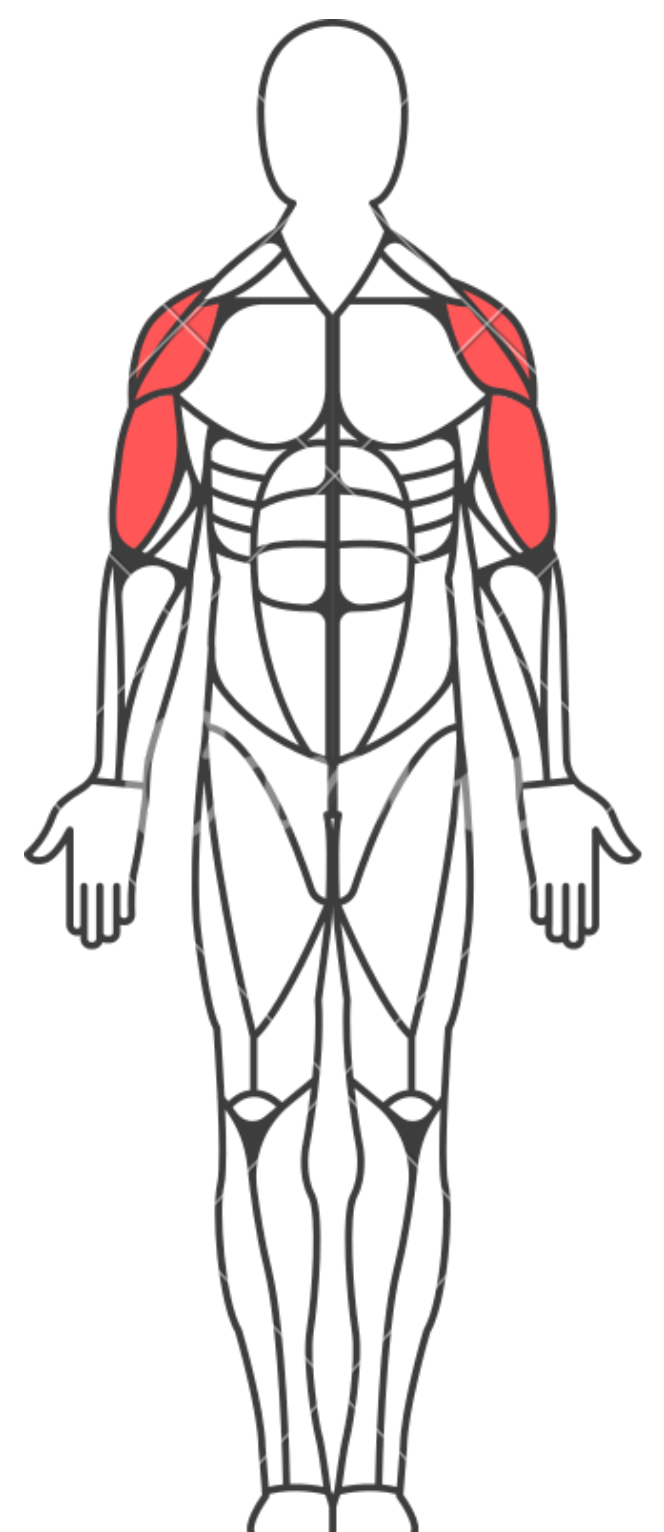
- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Breng de weerstandsband naar schouder (afbeelding 2)



**Let op: hou je lichaam stil**



**Pak een zwaardere band**





# Lower back raise



## Materialen:

- Yogamatje

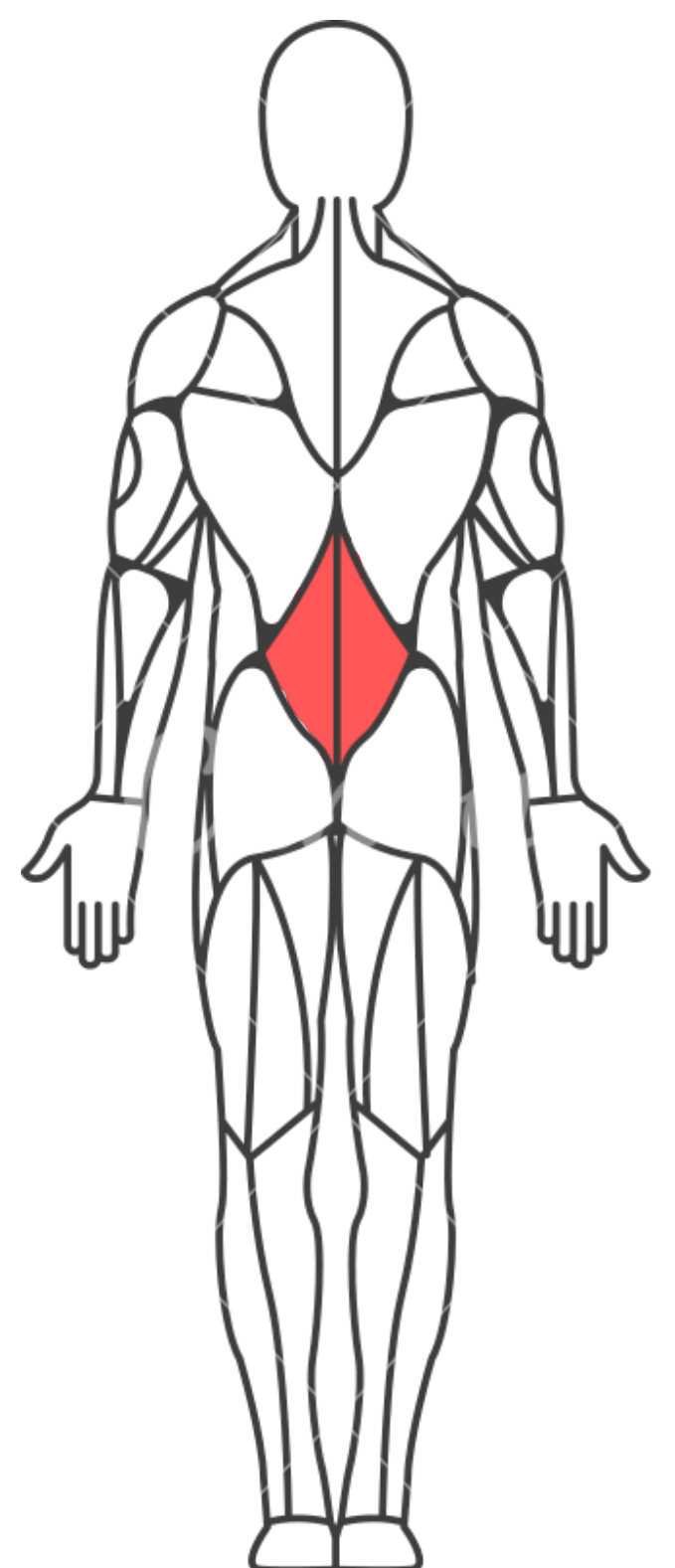


## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Breng je benen en bovenlichaam omhoog
- ga rustig terug naar houding 1



**Let op:**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**





# Leg raises

## Materialen:

- Yogamatje

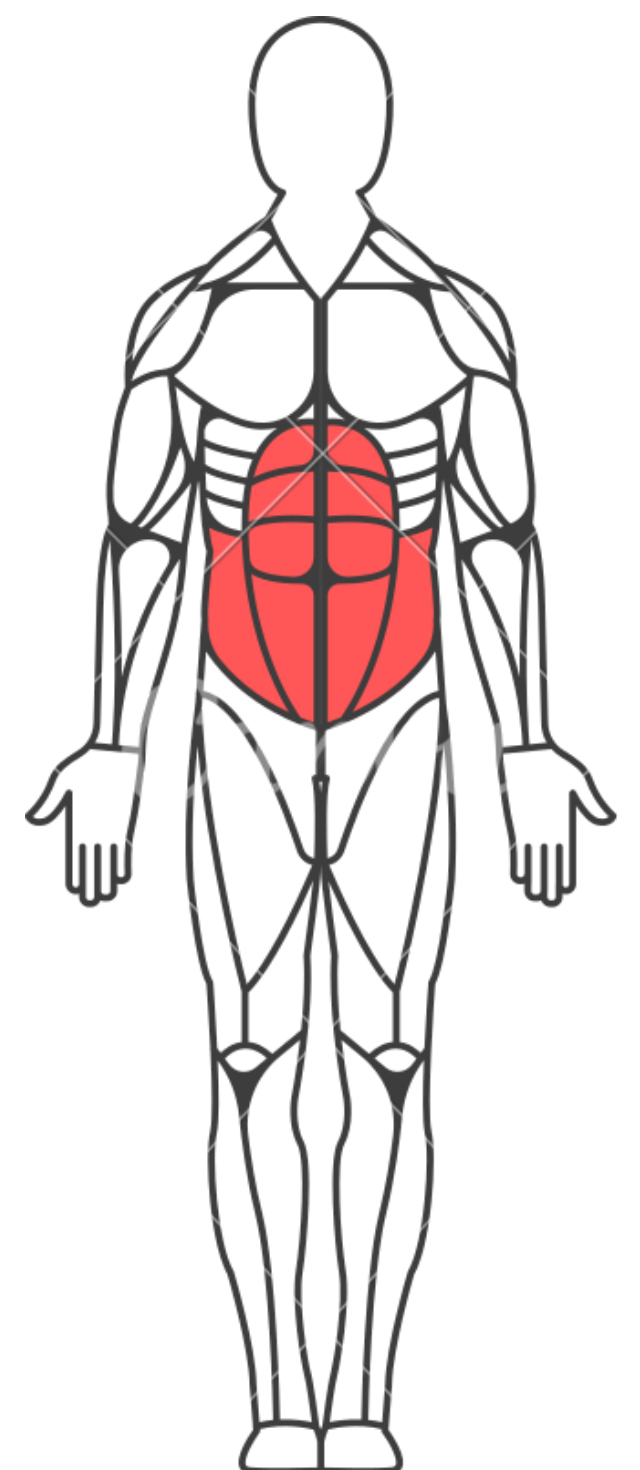


## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Trek je billen omhoog houding 2
- Zak rustig naar houding 1



**Let op: hou je handen onder je billen je schouders blijven op de grond**





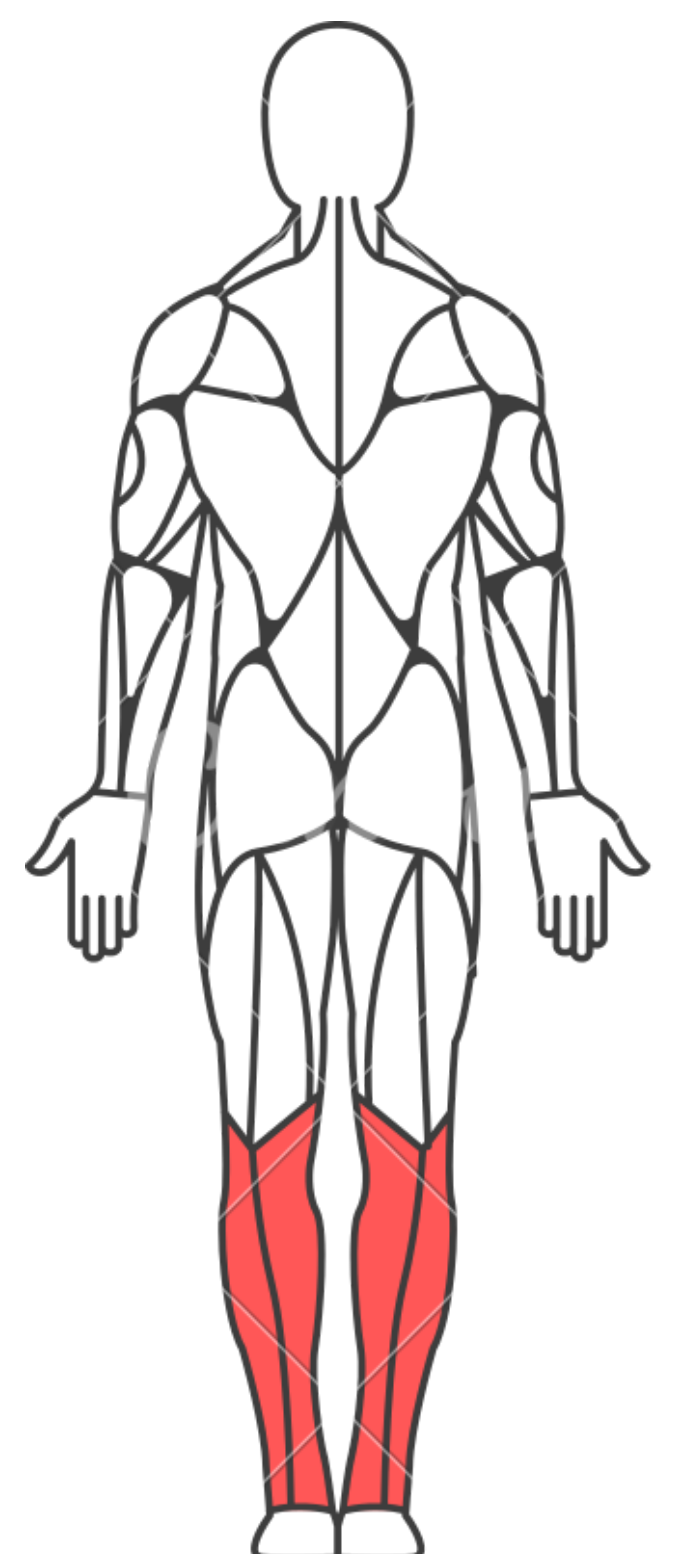
# Calf raises

## Materialen:

- Sportcontainer ter ondersteuning

## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Ga zitten in een squat houding met platte voeten
- Ga op je tenen staan



**Let op: Hou je bovenlichaam stil**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**





# Tricep oefening

## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband

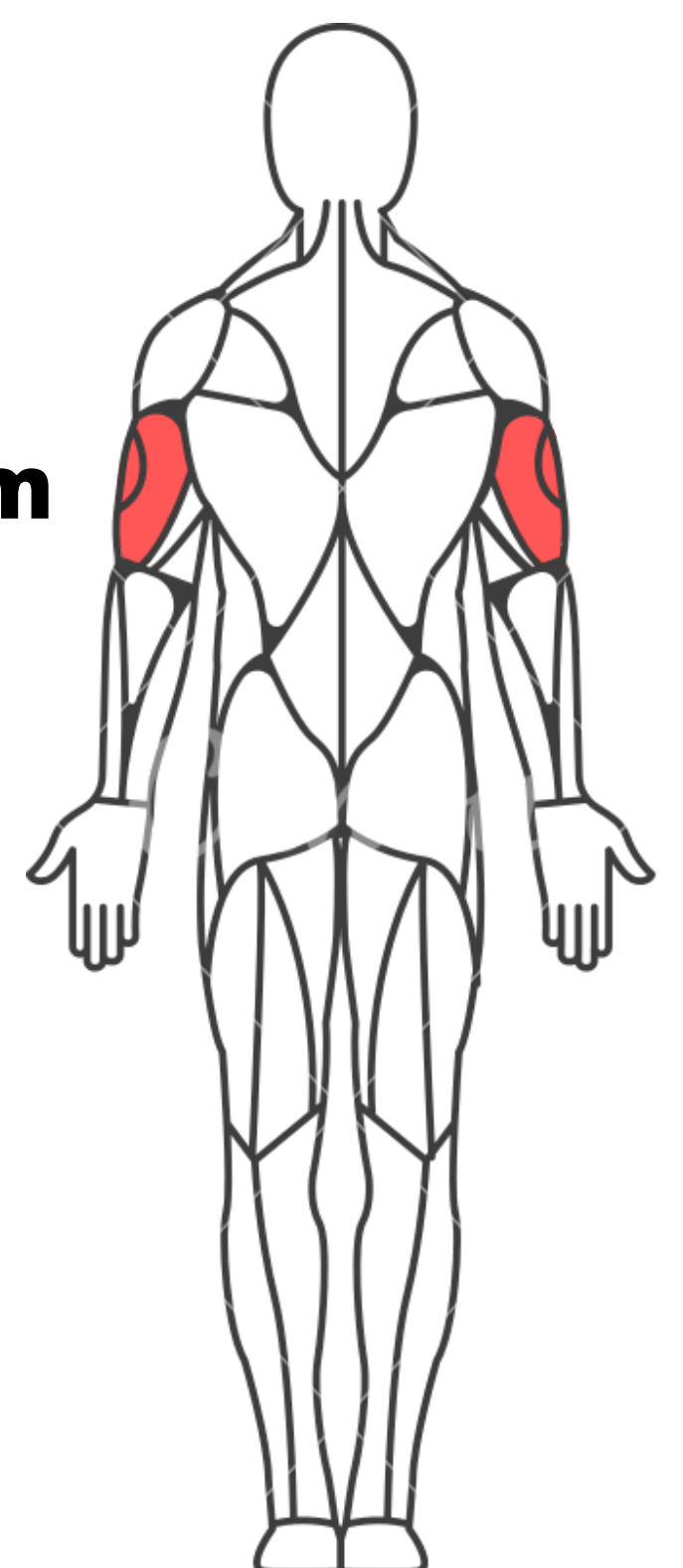


## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Duw je arm schuin naar beneden
- Breng rustig je arm terug



**Let op: doe deze oefening vanuit de arm niet vanuit de rug**







# Chest pull

## Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (rood)



## Uitleg oefening:

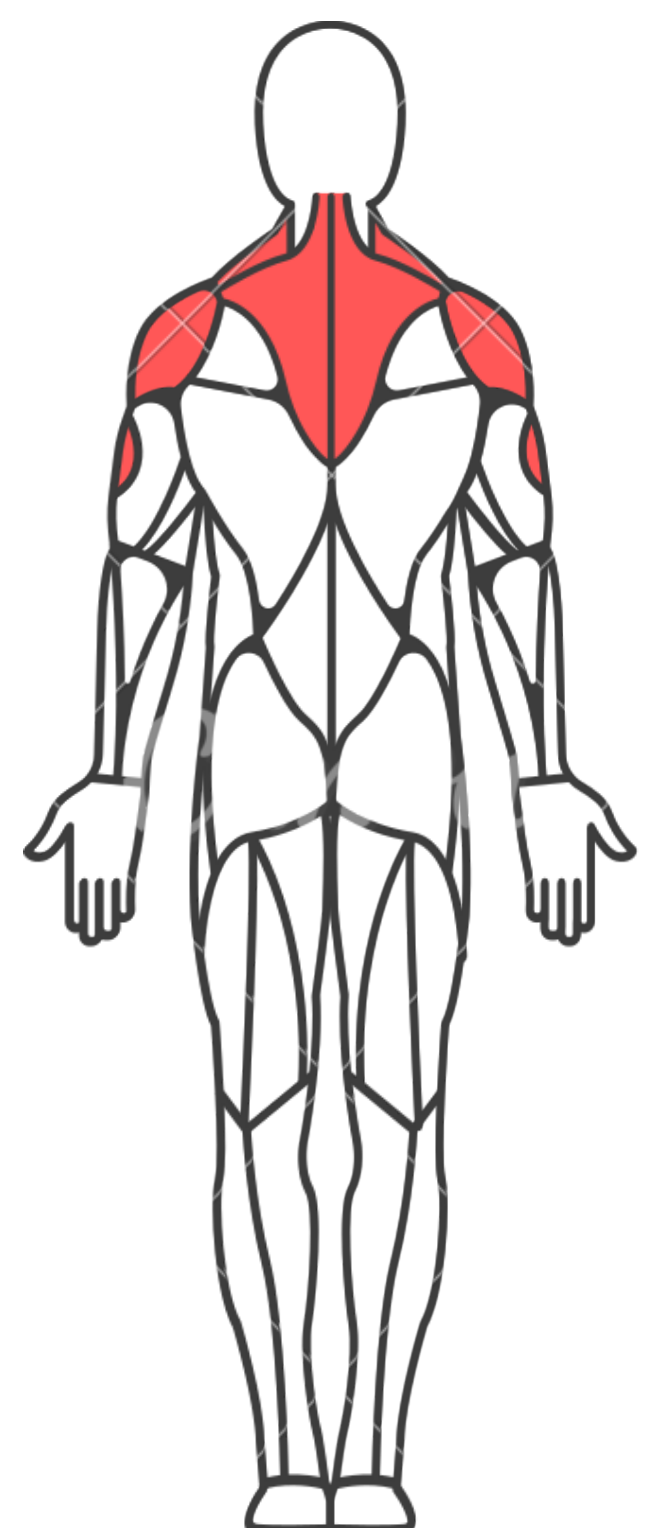
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek de weerstandsband naar je borst



**Let op: je ellebogen gaan niet verder dan je schouders**



**Pak een zwaardere weerstandsband**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**



# Planken

## Materialen:

- Yoga matje

## Uitleg oefening:

- Kies welke houding je wil, 1 of 2
- 1: **Handen onder je schouders, lichaam in plank houding**
- 2: **leun op je ellebogen. lichaam in plank houding**



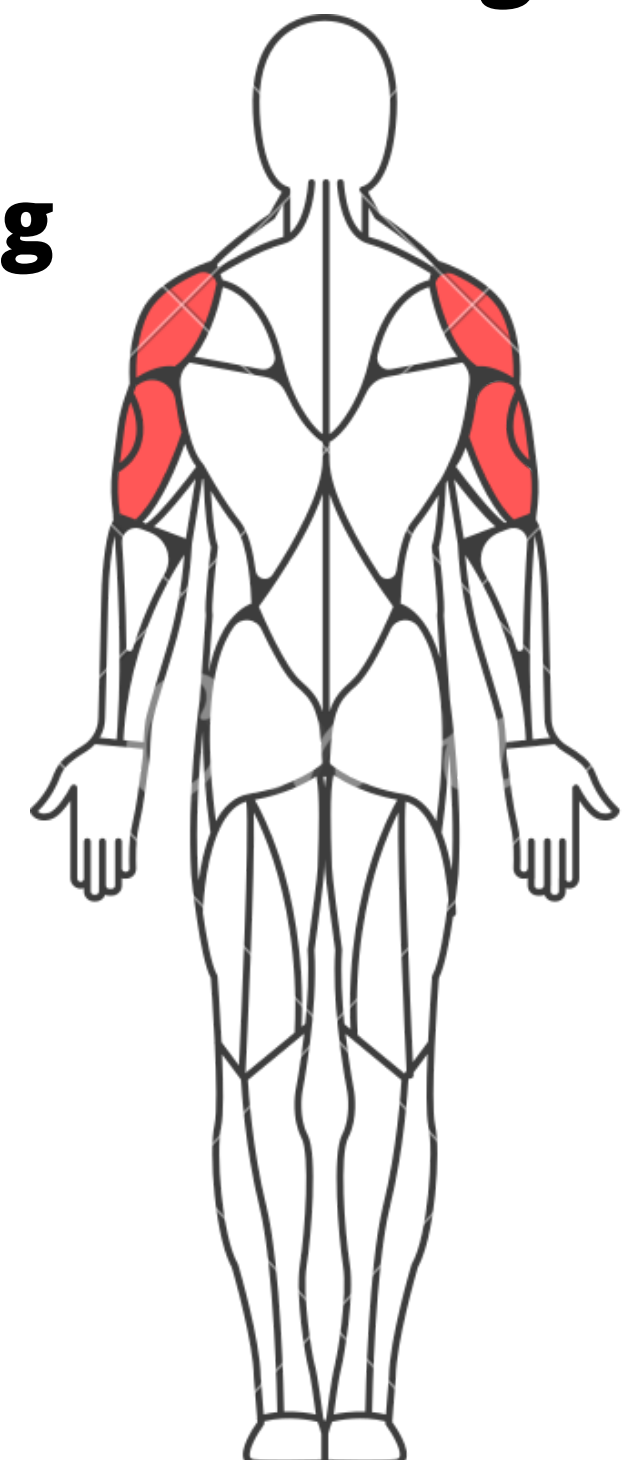
**Let op: lichaam als een plank houden  
Dus niet door je rug of je billen omhoog**



**De plank met lange armen is zwaarder  
dan op ellebogen**



**De plank uitvoeren op je knieën**







# Touwtje springen

## Materialen:

- Springtouw



## Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Draai het touw over je heen
- Spring over het touw
- Blijf het touw ronddraaien



**Let op:**



**GEZOND &  
GELUKKIG  
ZWARTEWATERLAND**

