

Workouts/challenge voor thuis

Ben jij er klaar voor om thuis aan de slag te gaan zodat je in deze gekke tijd toch op een leuke manier fit kunt blijven? Hieronder vind je diverse activiteiten, met daarbij een link naar de instructievideo's. Kijk goed naar de uitleg zodat je de oefeningen technisch goed uitvoert en je geen blessure oploopt. Heel veel succes en plezier met deze workouts!

1. Ga jij de uitdaging aan om 50 burpees te halen binnen 30 dagen?

<https://youtu.be/X8xloZl5yQA>



DAY 1 - 1 Burpee	DAY 16 - 27 Burpees
DAY 2 - 3 Burpees	DAY 17 - 29 Burpees
DAY 3 - 5 Burpees	DAY 18 - REST DAY
DAY 4 - 7 Burpees	DAY 19 - 31 Burpees
DAY 5 - 9 Burpees	DAY 20 - 33 Burpees
DAY 6 - REST DAY	DAY 21 - 35 Burpees
DAY 7 - 11 Burpees	DAY 22 - 37 Burpees
DAY 8 - 13 Burpees	DAY 23 - 39 Burpees
DAY 9 - 15 Burpees	DAY 24 - REST DAY
DAY 10 - 17 Burpees	DAY 25 - 41 Burpees
DAY 11 - 19 Burpees	DAY 26 - 43 Burpees
DAY 12 - REST DAY	DAY 27 - 45 Burpees
DAY 13 - 21 Burpees	DAY 28 - 47 Burpees
DAY 14 - 23 Burpees	DAY 29 - 49 Burpees
DAY 15 - 25 Burpees	DAY 30 - 50 Burpees

2. Beginner HIT-Workout (intensieve training in korte tijd)

<https://youtu.be/M0l7KyxcmbA>

3. 7 dagen challenge

https://youtu.be/yL_dE81O_mw

4. Kracht en conditie training

<https://youtu.be/NyULG6j0wBU>

5. 30 minuten Cardio workout

<https://youtu.be/OQt-opy0IK0>

6. Core stability training (bil, rug en buikspiertraining)

<https://youtu.be/7qUuo7qtDfc>

7. Krachttraining

https://youtu.be/WDV9dp_chY8

8. Buikspieroefeningen (15 minuten)

<https://youtu.be/W0Yp6ePtPwM>

Let op! Elke werkdag zal meneer Louissen een beweegtipposten op zijn Insta-account: [meneer_louissen](#)