



10 oefeningen
voor een fit en
energiek
gevoel

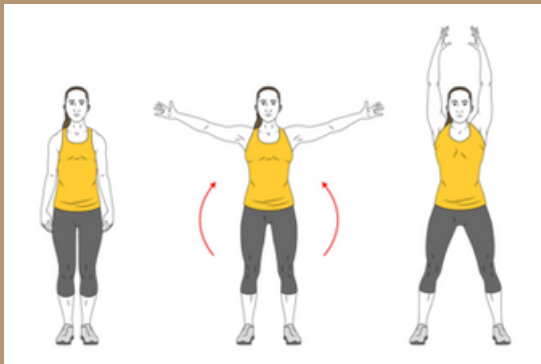
**In dit gratis e-book worden 10
eenvoudige oefeningen beschreven die
je gemakkelijk thuis kunt doen. Deze
oefeningen zorgen voor een fit en
energiek gevoel!**

**Follow us
www.elpersonaltraining
info@elpersonaltraining**

Oefening 1

Jumping Jacks

Een klassieke cardio-oefening waarbij je je armen en benen spreidt en samenbrengt terwijl je springt. Dit stimuleert je bloedsomloop en zorgt voor een energieboost.

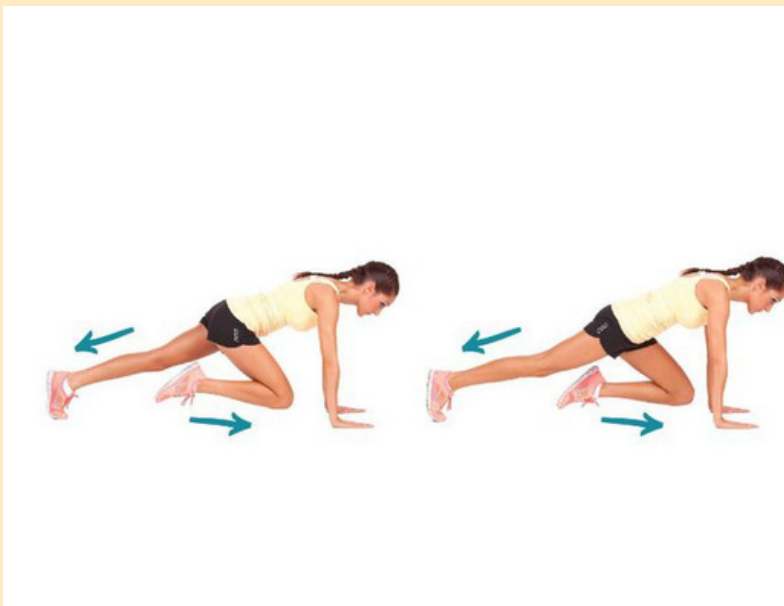


<https://www.youtube.com/watch?v=XR0xeuK5zBU>

Oefening 2

Mountain climbers

Ga in een hoge plankpositie staan en breng afwisselend je knieën naar je borst, alsof je rent. Deze oefening activeert je hele lichaam en verhoogt je hartslag.

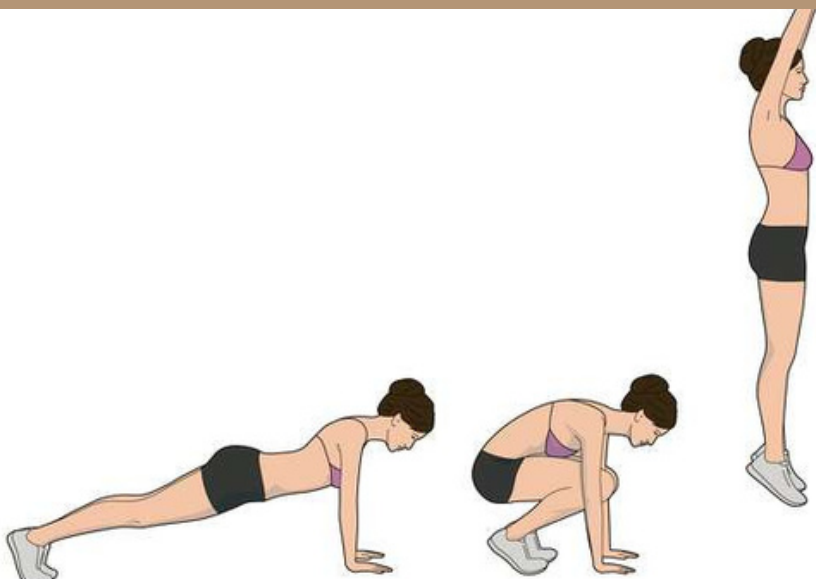


**[https://www.youtube.com/watch?
v=lvaQcFaxL00](https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00)**

Oefening 3

Burpees

Begin met een squat, spring dan naar voren in een plankpositie, doe een push-up en spring terug naar de squatpositie. Herhaal dit snel achter elkaar voor een intense cardio- en krachttraining.

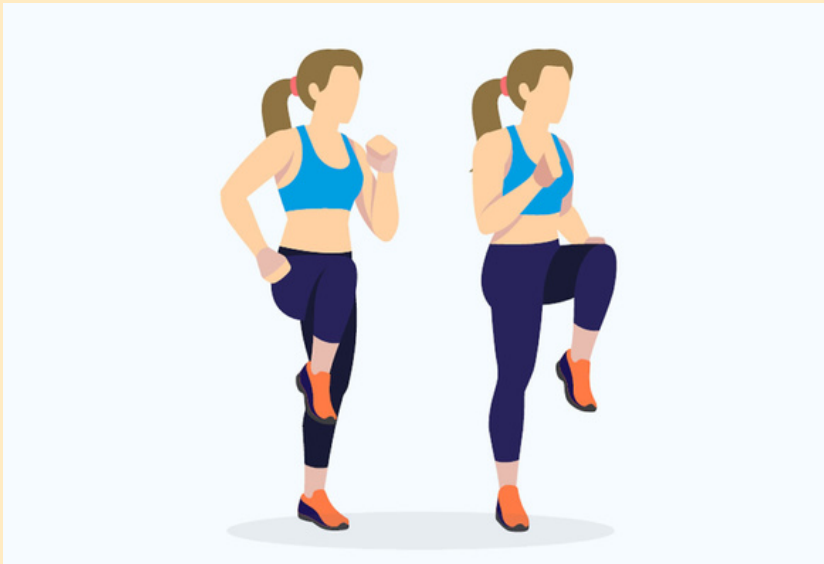


<https://www.youtube.com/watch?v=5zrN7c6BVw8>

Oefening 4

High knees

Sta rechtop en breng afwisselend je knieën omhoog naar je borst terwijl je snel in een jogtempo beweegt. Deze oefening versterkt je beenspieren en geeft je een energiek gevoel.



**[https://www.youtube.com/watch?
v=oDdkytliOqE](https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE)**

Oefening 5

Jump squats

Doe een normale squat en spring explosief omhoog terwijl je je armen omhoog strekt.

Land zachtjes en herhaal dit voor een uitdagende cardio-oefening die je energie geeft.

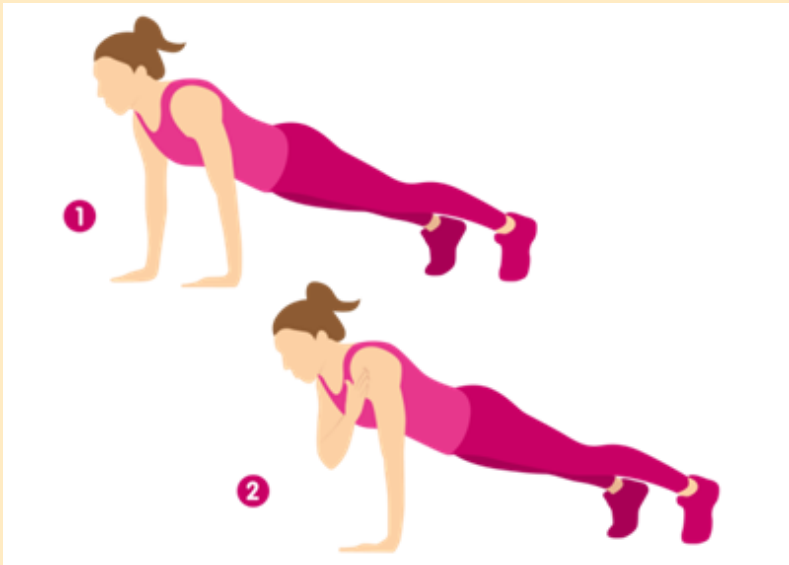


<https://www.youtube.com/watch?v=J6Y520KkwOA>

Oefening 6

Plank met schouderaanraking

Begin in een hoge plankpositie en raak met één hand je tegenovergestelde schouder aan. Wissel snel van kant terwijl je je core aangespannen houdt. Dit versterkt je core en geeft je een energiek gevoel.

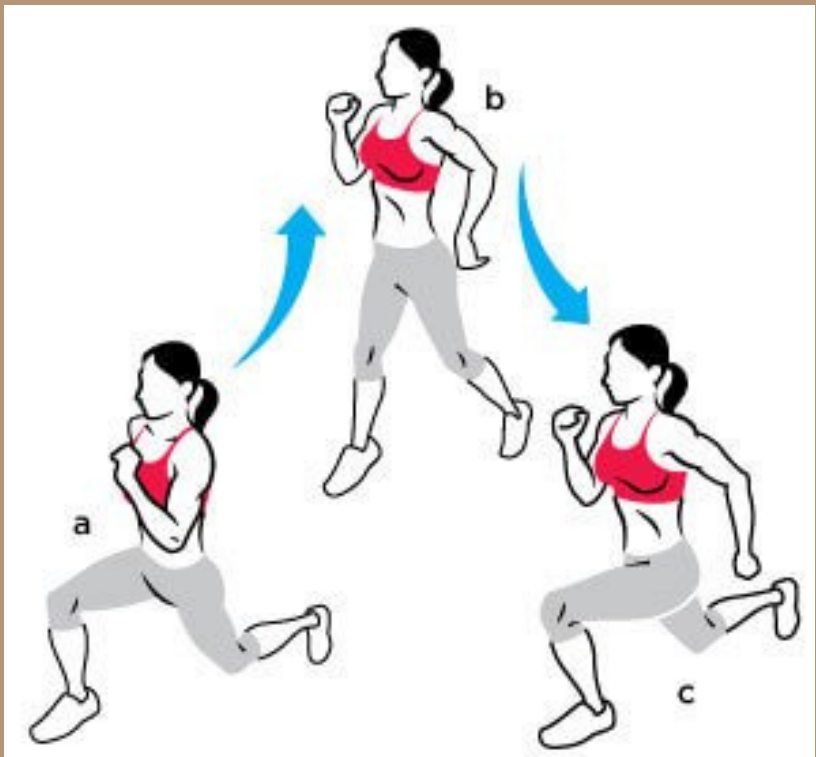


https://www.youtube.com/watch?v=QGnz_47PCo

Oefening 7

Jumping lunges

Maak een uitvalspas en spring explosief om van been te wisselen in de lucht. Deze oefening verhoogt je hartslag, verbetert je balans en geeft je een energieboost.

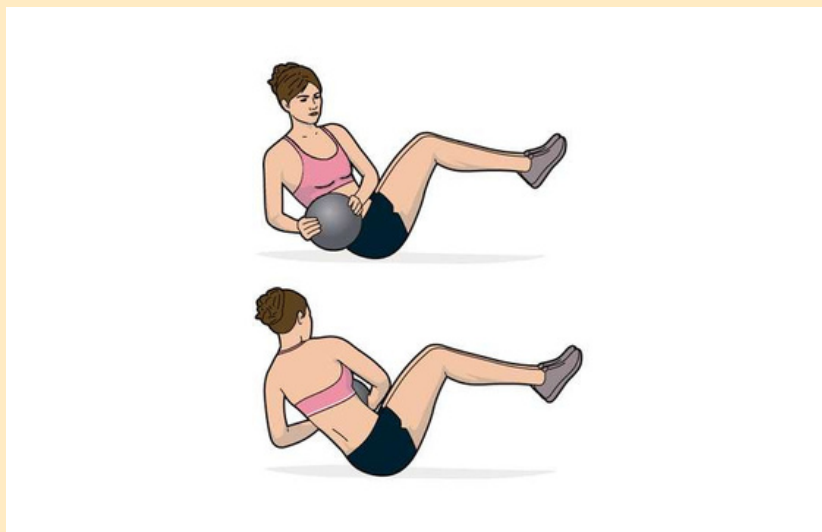


<https://www.youtube.com/watch?v=hTdcOG9muQk>

Oefening 8

Russian twists

Ga op de grond zitten met je knieën gebogen en til je voeten van de grond. Draai je romp naar links en raak met je handen de grond aan, draai dan naar rechts en raak de grond aan. Herhaal dit voor een sterke core en een energiek gevoel.

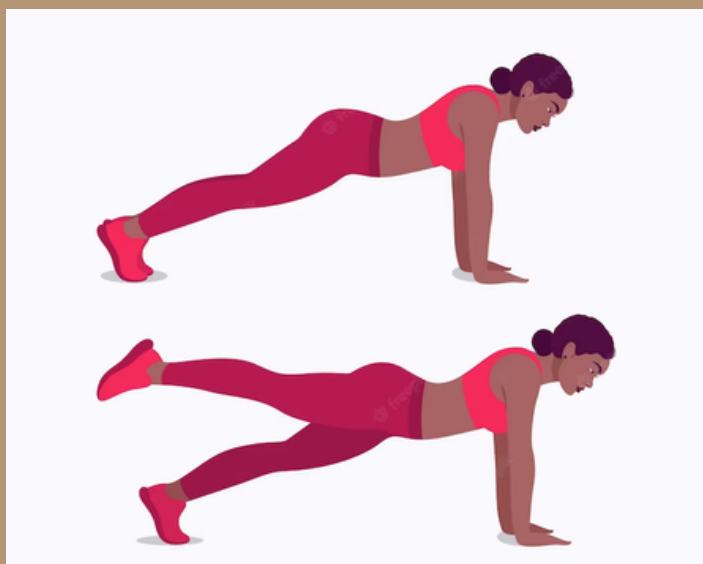


<https://www.youtube.com/watch?v=xcLqUjo8leE&t=4s>

Oefening 9

Plank met beenheffing

Begin in een lage plankpositie en til één been omhoog terwijl je je core aangespannen houdt. Wissel van been en herhaal dit om je core en bilspieren te versterken en je energie te verhogen.

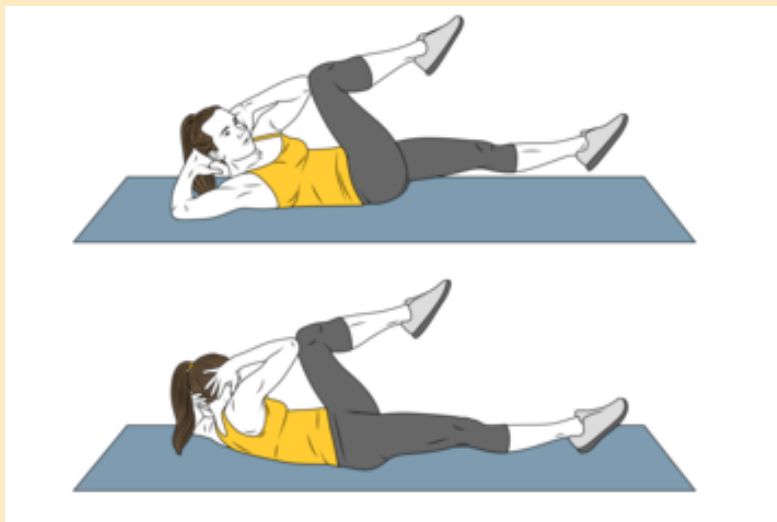


<https://www.youtube.com/watch?v=s1MeMvqSNqA>

Oefening 10

Fietscrunches

Ga op je rug liggen met je handen achter je hoofd. Breng je rechterelleboog naar je linker knie terwijl je je rechterbeen strekt, en wissel dan van kant. Doe dit in een fietsende beweging voor een sterke core en een energiek gevoel.



<https://www.youtube.com/watch?v=wnuLak2onoA>

**Zorg ervoor dat je deze oefeningen uitvoert met de juiste techniek en let altijd op je eigen lichaam. Voor meer info mail voor vrijblijvend advies naar info@elpersonaltraining.nl.
Geniet van de energieboost die deze oefeningen je kunnen geven!**

Follow us
www.elpersonaltraining.nl
info@elpersonaltraining.nl