

# FITCENTER

#STAYHOMECALLENGE



## (VAN DE) BANK WORKOUT

ALLE OEFENINGEN ZIJN VANAF DE BANK UIT TE VOEREN.



VOOR IEDERE OEFENING GELDT:

BUIK- EN BILSPIEREN GOED AANSPANNEN.  
TROTSE EN ACTIEVE HOUDING  
(BORST VOORUIT, SCHOUDERS LAAG).

**2**  
RONDES

**50**  
SEC PER OEFENING  
ZO VEEL MOGELIJK HERHALINGEN

**15**  
SEC RUST PER OEFENING

**45**  
SEC RUST TUSSEN DE RONDES

### OEFENING #1 HALVE BURPEE



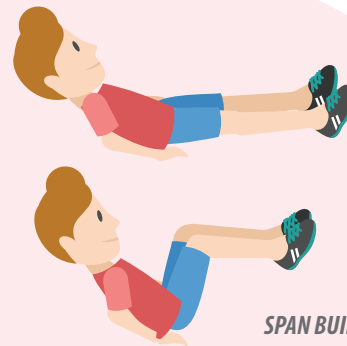
GA IN PUSH-UP HOUDING STAAN.  
DE VOETEN STAAN OP HEUPBREEDTE EN MAAK  
EEN KLEIN SPRONGETJE MET DE BENEN NAAR VOREN.  
SPRING WEER TERUG NAAR BEGINPOSITIE

### OEFENING #2 SQUAT JUMPS



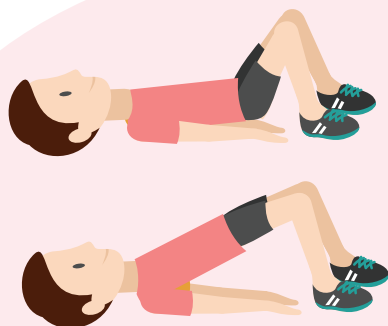
GA OP DE BANK ZITTEN,  
STA OP EN SPRING ZO HOOG MOGELIJK DE LUCHT IN.

### OEFENING #3 INN & OUTS



ZET JE HANDEN STEVIG NAAST JE.  
LIFT BEIDE BENEN IN DE LUCHT.  
SPAN BUIKSPIEREN EN LIES SPIEREN GOED AAN  
EN TREK DE KNIJVEN NAAR DE BORST.  
BRENG DE BENEN WEER TERUG NAAR EEN BIJNA GESTREKTE POSTITIE

### OEFENING #4 GLUTE BRIDGE



ZET VOETEN OP HEUPBREEDTE.  
SCHOUDERBLADEN EN ARMEN RUSTEN OP DE GROND.  
DUW DE BEKKEN RICHTING HET PLAFOND EN SPAN BIL EN BUIKSPIEREN GOED AAN.  
BLIJF DIT HERHALEN.

### OEFENING #5 TOE TOUCH



ZET DE HANDEN STEVIG VAST NAAST JE IN DE BANK.  
LIFT HET LINKERBEEN IN DE LUCHT  
EN PROBEER MET JE RECHTERHAND DE LINKERVOET AAN TE TIKKEN.  
WISSEL DIT AF MET DE ANDERE HAND EN BEEN.  
EXTRA INTENSITIE: DOE TUSSENDOOR EEN TRICEPS DIP.