

Beweegtip 19

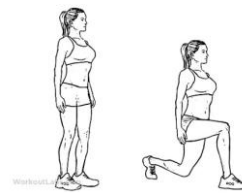
Hoi allemaal,

Na een paar vrije dagen gaan we vandaag weer fanatiek aan de slag. Vandaag doen we een circuit krachttraining, een tabata.

Tabata= de naam van een type circuit training waarbij je zelf de intensiviteit van de training kan bepalen. Het zijn 8 rondjes, van 20 seconden werken, 10 seconden rust. In totaal ben je dus 4 minuten bezig.

De oefeningen die we doen zijn:

- Planken, met bewegen met je armen als een “dab”
- Buikspieren
- Muurzit
- Uitvalspas



Als je onderstaand filmpje aanklinkt kan je de oefening zo meedoen. Succes!

<https://youtu.be/fpndUu2TjMk>