



**BORNE  
BEWEEGT**

## HOLIDAY WORKOUT

<b>WOD 1</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Push up	knee push up / <u>counter top push up</u>	4 hh
Sit up	<u>crunch</u>	7 hh
<u>Squat</u>	minder diep de squat inzetten	10 hh

**6 ROUNDS** > **TARGET - FULL BODY**

- Na iedere ronde houd je 20-30 sec rust. Rust tussen de oefeningen is niet benodigd.

<b>WOD 2</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Lying leg raise	lying knee raise / <u>lying single knee raise</u>	30 sec
One legged hip thrust	<u>hip thrust</u>	30 sec
Shoulder tap	<u>knee shoulder tap</u>	30 sec
<u>Squat</u>	minder diep de squat inzetten	30 sec

**3 ROUNDS** > **TARGET – CORE, BENEN & BILLEN**

- Na iedere oefening houd je 15 sec rust. Rust tussen rondes is niet benodigd.

<b>WOD 3</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
<u>Plank</u>	knee plank	25/20/15/10 sec
Sit up	<u>crunch</u>	10 hh
<u>Wall sit</u>	minder diep de wall sit inzetten	25/20/15/10 sec
Lunge	<u>minder diep de lunge inzetten</u>	5 hh per kant

**4 ROUNDS** > **TARGET – CORE, QUADRICEPS & BILLEN**

- Na iedere oefening houd je 15 sec rust. Rust tussen rondes is niet benodigd.
- Na iedere ronde gaan er 5 sec af bij de plank en de wall sit. Als dit te weinig uitdaging biedt, kan er gestart worden bij 30, 35 of 40 sec.

<b>WOD 4</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Bird dog	<u>bird dog vanuit knieën</u>	30 sec per kant
Side plank rotation	side plank / <u>knee side plank</u>	30 sec per kant
Lunge to knee drive	<u>minder diep de lunge inzetten</u>	30 sec per kant

**5 ROUNDS** > **TARGET – (CORE) STABILITEIT, QUADRICEPS & BILLEN**

- Na iedere oefening houd je 15 sec rust. Na iedere ronde 60 seconden rust.



**BORNE  
BEWEEGT**

## HOLIDAY WORKOUT

<b>WOD 5</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
<u>Donkey kick</u>		30 sec per kant
Sit up	<u>crunch</u>	10 hh
<u>One legged deadlift</u>		6 hh per kant
Plank get up	<u>knee plank get up</u>	6 hh per kant

**5 ROUNDS** > **TARGET – CORE STABILITY, HAMSTRINGS & BILLEN**

- Na iedere ronde houd je 60 sec rust. Rust tussen oefeningen is niet benodigd.

<b>WOD 6</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Table pull up	<u>voeten intrekken (minimaliseer been-activatie)</u>	6
Chair/bench dip	<u>voeten intrekken (minimaliseer been-activatie)</u>	6
<u>Side lateral raise</u>	lichtere flessen of gewichten	12

**4 RFT** > **TARGET - UPPER BODY**

- Na iedere ronde houd je 45 sec rust. Rust tussen oefeningen is niet benodigd.

<b>WOD 7</b>	<b>Scale option(s) naar lichtere variant</b>	<b>Herhalingen/tijd</b>
Plank	<u>knee plank</u>	40 sec
Flutter kick	<u>knieën intrekken (niet voorbij heupen!)</u>	30 sec
Shoulder tap	<u>knee shoulder tap</u>	20 hh
Sit up	<u>crunch</u>	10 hh
Oblique twist	<u>voeten aan de grond houden</u>	5 hh per kant
<i>Verplichte rust na iedere set</i>		<i>90 seconden</i>

**2 ROUNDS** > **TARGET – CORE STABILITY**

- Na de eerste ronde houd je 60 sec rust. Rust tussen oefeningen is niet benodigd.

## INSTRUCTIEVIDEO'S PER WOD

### WOD 1

Push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4">https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4</a>
Knee push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA">https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA</a>
Counter top push up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=w2hr5OjmETA">https://www.youtube.com/watch?v=w2hr5OjmETA</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>

### WOD 2

Lying leg raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI">https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI</a>
Lying knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM">https://www.youtube.com/watch?v=aK8Rm_tv3WM</a>
Lying single knee raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8">https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8</a>
Single leg hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qCObDXTe4KY">https://www.youtube.com/watch?v=qCObDXTe4KY</a>
Hip thrust	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg">https://www.youtube.com/watch?v=SEdqd1n0cvg</a>
(Knee) shoulder taps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY">https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY</a>
Squats	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA">https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA</a>

### WOD 3

Plank & knee plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c">https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>
Wall sit	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A">https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A</a>
Lunge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U">https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U</a>

### WOD 4

Bird dog	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM">https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM</a>
Side plank rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8">https://www.youtube.com/watch?v=RXIHKL_NEN8</a>
(knee) side plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g">https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g</a>
Lunge to knee drive	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4_1V0NRv7Ww">https://www.youtube.com/watch?v=4_1V0NRv7Ww</a>

## INSTRUCTIEVIDEO'S PER WOD

### WOD 5

Donkey kick	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ">https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>
Plank get up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UL0YQy4KYZg">https://www.youtube.com/watch?v=UL0YQy4KYZg</a>
One legged deadlift	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQWA">https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQWA</a>

### WOD 6

Table pull up	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OYUxXMGVuuU">https://www.youtube.com/watch?v=OYUxXMGVuuU</a>
Table pull up lichter	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEoqSoOc">https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEoqSoOc</a>
Zie de lichtere variant van de pull up vanaf 25 seconden	
Dip	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc">https://www.youtube.com/watch?v=6kALZikXxLc</a>
Side lateral raise	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo">https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo</a>

### WOD 7

Plank & knee plank	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c">https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c</a>
Flutter kicks	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts">https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts</a>
(Knee) shoulder taps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY">https://www.youtube.com/watch?v=N1fOPufXOuY</a>
Sit ups	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk">https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk</a>
Crunches	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>
Oblique twist	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc">https://www.youtube.com/watch?v=pDTHSnoGoEc</a>

## MOBILITEITSROUTINE VOOR BEGINNERS

Volgende mobiliteit is voor veel oefeningen & ook voor alledaagse dingen van groot belang. Onderstaand is een link toegevoegd naar een geschikte mobiliteitsroutine voor beginners. Het zou voor jezelf (en voor de trainers) waardevol zijn als je wekelijks actief bezig gaat met het behouden en/of verbeteren van de mobiliteit. Probeer uit te voeren oefeningen altijd gecontroleerd op te pakken en probeer daarnaast geen 'pijn' op te zoeken in stretches.

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_xrDATykMI](https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI)