

Workout of the month - Running- Januari 2019

1. Warming up: Single unders



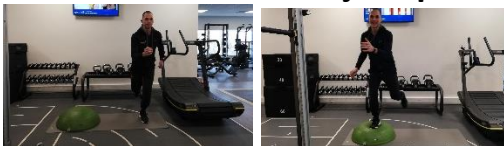
- 100 herhalingen
- Lichtjes springen, hiel raakt de grond niet

2. Enkel mobiliteit



- 2 x 8 herhalingen (beide benen)
- Knie heffen en bal onder de knie

3. Enkel mobiliteit: bijtrekpas



- 2 x 12 herhalingen (beide zijden)
- Zachte landing en in evenwicht

4. Overhead dumbbell lunge (walk)



- 4 x 5 m (beide zijden)
- Licht gewicht om te starten
- Variatie: gewicht verhogen

5. Leg Bridge Omnia



- 4 x 12 herhalingen
- Bovenlichaam mooie rechte lijn
- Benen afwisselend uitstrekken

6. Loopbeweging met weerstand



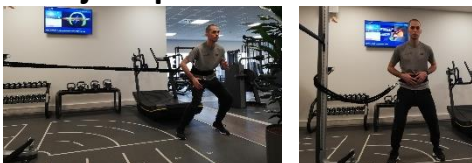
- 6 x 20 seconden
- Knieën afwisselend hoog brengen
- Snelle beweging, armen meenemen

7. One leg squat (box)



- 2 x 12 herhalingen (2x links/ 2x rechts)
- Rechte rug

8. Bijtrekpas met weerstand



- 4 x 12 herhalingen (links en rechts)
- Start: lichte weerstand rekker
- Variatie: zware weerstand rekker