



by Zeger.

UNLEASH

LEAN! Vakantie workouts

Gezien de zomervakantie alweer voor de deur staat, is het tijd om jullie wat handvatten te bieden om deze genadeloze topvorm van jullie in het zomerreces door te zetten.

Daarom hebben we 14 lekkere en korte workouts voor jullie, in een printvriendelijke versie ;), uitgewerkt.

Ik raad deze aan om 's morgens op een nuchtere maag te doen. Dit verbetert de insuline gevoeligheid. Het maakt je dus gezonder.

Nog een idee is om op de zwem- en hardlooptdagen (dus wanneer er geen oefeningen naast worden gedaan) te vasten tot 12:00.

Ook heb ik zwemmen als activiteit erin meegenomen. Heb je daar geen mogelijkheid toe, vervang deze dan gerust met hardlopen of rondes schaduwboxen.

Belangrijk! Mirella en ik zijn zelf ook weg met de kinderen dus kan niet op afstand op iedereen zijn of haar berichten reageren. Als je vragen hebt, raadpleeg dan Youtube.

Een onwijze fijne vakantie toegewenst en we kijken uit naar jullie reacties op dit trainingsprogramma.

Mirella, Julien, Pascalle, Max, Rogier, Ron, Jari, Selina en ikzelf.

Workout 1:

5 minuten joggen (opwarming)

10 Burpees

15 Jumping Jacks

20 Push-ups

Zwem 25 meter op volle kracht

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 2:

10 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

20 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

Workout 3:

5 minuten zwemmen (opwarming)

10 Lunges (per been)

15 Sit-ups

20 Squats

Loop 25 meter sprint

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 4:

5 minuten hardlopen (opwarming)

10 Mountain Climbers (per kant)

15 Tuck Jumps

20 seconden Plank

Zwem 25 meter op volle kracht

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 5:

10 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

15 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

Workout 6:

5 minuten zwemmen (opwarming)

10 High Knees (per kant)

15 Push-ups

20 Squats

25 Meter sprint

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 7:

10 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

15 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

Workout 8:

5 minuten hardlopen (opwarming)

10 Jump Squats

15 Tricep Dips (gebruik een bankje of stoel)

20 Seconden High Plank

Zwem 25 meter op volle kracht

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 9:

10 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

15 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

Workout 10:

5 minuten zwemmen (opwarming)

10 Walking Lunges (per been)

15 Jumping Jacks

20 Mountain Climbers

25 Meter sprint

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 11:

10 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

15 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

Workout 12:

5 minuten hardlopen (opwarming)

10 Tuck Jumps

15 Push-ups

20 Bicycle Crunches

Zwem 25 meter op volle kracht

Herhaal dit 3 tot 5 keer.

Workout 13:

10 minuten zwemmen (op een gematigd tempo)

20 minuten hardlopen (op een gematigd tempo)

Workout 14:

5 minuten zwemmen (opwarming)

10 Lunges (per been)

15 Sit-ups

20 Squats

25 Meter sprint

Herhaal dit 3 tot 5 keer.