

Drie cardio work-outs van 10 minuten om de conditie te verbeteren / onderhouden van A tot Z toegelicht (met dan aan Libelle)

Elke work-out bestaat uit **5 oefeningen die je telkens 1,5 minuut uitvoert**. Start de set met **30 seconden ter plaatse joggen** of wandelen en doe dit ook tussen elke oefening om je hartslag te laten zakken. Zo kom je aan een work-out van in totaal 10 minuten.

Tip: zet je scherm op ooghoogte en klik op het kadertje rechts onderaan de video om naar 'volledig scherm' te gaan.

SET 1

1. Football kicks

- Sta goed rechtop met je beide voeten naast elkaar.
- Plaats je rechtervoet kruiselings voor je linkervoet en duw je hiel in de mat. Zet je voeten weer naast elkaar en kruis dan je linkervoet voor je rechtervoet.
- Blijf dit gedurende 1,5 minuut op een hoog tempo doen. Kijk naar voren om goed rechtop te blijven.
- Mag het voor jou wat intensiever? Doe dit dan al springend.

2. Side-to-side hops

- Sta goed rechtop met je beide voeten naast elkaar. Zet met je rechterbeen een grote stap opzij en laat de voet van je linkerbeen aansluiten in een bijtrekpas.
- Wissel beide benen af. Zet je handen in je zij, met je ellebogen naar buiten, om je borstkas te openen.
- Intensiever? Spring dan van de ene kant naar de andere.

3. Butt kicks

- Sta rechtop met je handen in je zij en je voeten op heupbreedte.
- Kick je hielen afwisselend naar achteren, richting je zitvlak.

4. Plank met schoudertik

- Start met je lichaam in een halve plankpositie: zet je handen en knieën op schouderbreedte op de mat. Kruis je voeten om je evenwicht beter te bewaren.
- Tik je rechterschouder aan met je linkerhand en vervolgens je linkerschouder met je rechterhand. Blijf afwisselen, terwijl je je buikspieren goed opgespannen houdt.

5. Power climbing

- Sta goed rechtop met je voeten op schouderbreedte naast elkaar.

- Lift je rechterarm helemaal omhoog, terwijl je je linkerknie in een hoek van 90 graden houdt.
- Lift dan je linkerarm omhoog, samen met je rechterknie. Wissel in een stevig tempo af.

SET 2

1. Scissors

- Sta goed rechtop. Zet in een springbeweging je linkerbeen voor je rechterbeen, maak een kleine, dubbele sprong in die positie en wissel van been, alsof je een schaarbeweging maakt.
- Neem je armen mee: je linkerarm als je rechterbeen naar voren staat, en vice versa.

2. Touwtjespringen

- Sta rechtop met je voeten naast elkaar op heupbreedte. Spring ter plaatse omhoog en maak een cirkelbeweging met je armen, alsof je denkbeeldig touwtjespringt.
- Kijk recht naar voren en span je buik- en bilspieren op.

3. Plank jacks

- Begin in een plankpositie, met je handen onder je schouders en je voeten op schouderbreedte. Je lichaam is in een rechte lijn van je hoofd tot je hielen.
- Zet een klein stapje opzij: eerst met je linkervoet naar links en daarna met je rechtervoet naar rechts.
- Stap dan weer naar het midden: eerst met je linkervoet, daarna met je rechtervoet.
- Intensiever? Verplaats je beide voeten tegelijk uit elkaar in een springbeweging, en weer naar elkaar toe.

4. Side-to-side squat

- Zet een stap opzij, zodat je benen in een grote omgekeerde 'V' staan. Je voeten wijzen een klein beetje naar buiten. Plaats je handen in je zij.
- Zak door je linkerknie, terwijl je rechterbeen gestrekt blijft. Reik met je rechterarm naar je linkervoet.
- Kom weer naar de beginpositie en wissel van kant: zak door je rechterknie, hou je linkerbeen gestrekt en reik je linkerarm naar je rechtervoet.
- Lift je borst, kijk naar voren en duw je billen wat naar achteren voor een rechte houding.

5. Tik de grond

- Sta goed rechtop met je voeten op heupbreedte naast elkaar. Laat je tenen een beetje naar buiten wijzen.
- Zak door beide knieën en tik de grond met je handen. Hou een rechte rug.

- Strek je daarna helemaal uit, met je armen omhoog, vooraleer je weer naar beneden zakt.
- Intensier? Spring naar boven tijdens het uitstrekken.

SET 3

1. Jumping jacks

- Sta goed rechtop met je voeten naast elkaar en je armen langs je lichaam.
- Spring en spreid tegelijkertijd je benen uit naar de zijkant, en je armen omhoog. Keer terug naar de beginpositie en herhaal.

2. Hoge knieën

- Sta goed rechtop met je voeten op heupbreedte naast elkaar.
- Lift afwisselend en in een hoog tempo je linker- en rechterknie in een hoek van 90 graden richting je borst.
- Neem ook je armen mee in marcherende bewegingen: je linkerarm als je je rechterknie lift, en vice versa.
- Intensiever? Doe dit al lopend.

3. Burpees

- Sta rechtop. Zak door je knieën, zet je handen op de grond en spring met je voeten naar achteren, zodat je in een plankpositie komt. Spring terug naar voren, met je voeten tussen je armen.
- Ga weer rechtop staan en herhaal.

4. Mountain climbers

- Begin in een plankpositie, met je handen onder je schouders en je voeten op schouderbreedte. Je lichaam is in een rechte lijn van je hoofd tot je hielen.
- Breng je rechterknie naar je borst en weer naar achteren, naast je andere voet.
- Breng dan je linkerknie naar je borst en weer naar achteren. Blijf zo snel je benen afwisselen, alsof je 'klimt'.

5. Squats

- Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte. Lift je borst een beetje en span je buikspieren op.
- Buig door je knieën en laat je heupen naar achteren zakken, alsof je op een stoel gaat zitten. Hou je rug goed recht.
- Duw jezelf op je hielen omhoog, waarbij je je benen strekt en je billen aanspant, tot je weer rechtop staat in de beginpositie.
- Blijf deze beweging herhalen.