**30 Minutes HIIT Home Workout**  
  
Elk blok duurt 10 minuten. Zet een timer en start met oefening 1. Elke oefening doe je 10x en dan ga je door naar de volgende. Die 6 oefeningen van één blok blijf je gedurende 10 minuten herhalen. Daarna ga je door met het volgende blokje.

Op de site staat nog een video die bij deze les hoort. Ik leg hem dan nog even uit en doe alle oefeningen even voor!

Voor wat extra uitdaging kan je bijhouden hoeveel rondjes herhaalt in die 10 minuten en proberen jezelf een volgende keer te verbeteren. Hieronder een schemaatje waar je het kan invullen. In de eerste kolom even een voorbeeld van hoe je dat dan op schrijft

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Voorbeeld** | | **1e keer** | **2e keer** | **3e keer** |
|  | **Hele**  **Rondes** | **En t/m**  **Oefening** |  |  |  |
| **Blok1** | 4 | Squat 6x |  |  |  |
| **Blok2** | 3 | Trap 2x |  |  |  |
| **Blok3** | 2 | Plank 8x |  |  |  |

**Blok1: Blok 3:**

1. Zijwaarts uitstappen Squat 1) Plyo Squat & Lunge
2. Powerlunge voorwaarts 2) Opdrukken
3. Plank walk 3) Burpees
4. Hakken billen 4) Back extensions
5. Knieheffen 5) Plank 🡪 zw plank
6. Jumping Jacks 6) Knipmes

**Blok 2 (bij de trap):**

1. Lunge, tap en jump (rechts)
2. Lunge, tap en jump (links)
3. Mountainclimber
4. Trap op en af rennen
5. Dippen
6. Plank tik schouder