







# THUIS SPORTSCHEMA

Een initiatief van Morris Auwens | design Studio Jørgensen

## WARMING-UP

Pak een dobbelsteen en voer de opdracht uit die bij het aantal ogen horen die je hebt gegooid. Speel minimaal 8 rondes.

-  1 minuut planken
-  2x trap op en af
-  3x burpees
-  4x elke been jumping lunges
-  5x push ups
-  6x jumping squats



## NAAM-WORKOUT

## TRAINING

Doe de oefeningen die horen bij de letters van je voor- en achter naam. Heb je een naam korter dan 6-7 letters? Herhaal de oefeningen 2 of 3 keer.

- |  |  |
|--|--|
| <b>A</b> 1 minuut jumping jacks                  | <b>N</b> 10x lunge alternated          |
| <b>B</b> 10x push up wide grip                   | <b>O</b> 1 minuut knieën heffen        |
| <b>C</b> 10x one leg deadlift                    | <b>P</b> 10x russian twist (elke kant) |
| <b>D</b> 10x sumo squat                          | <b>Q</b> 5x diamond push up            |
| <b>E</b> 1 minuut mountain climbers              | <b>R</b> 10x kikkersprongen            |
| <b>F</b> 10x push up close grip                  | <b>S</b> 10x tricep dips               |
| <b>G</b> 1 minuut wall sit                       | <b>T</b> 10x jumping squats            |
| <b>H</b> 30 seconden side plank (beide zijde)    | <b>U</b> 1 minuut hakken billen        |
| <b>I</b> 1 minuut shoulder taps                  | <b>V</b> 10x push up naar keuze        |
| <b>J</b> 10x sit up                              | <b>W</b> 10x calf raises               |
| <b>K</b> 10x 1-benig zitten en opstaan van stoel | <b>X</b> 10x hip bridge                |
| <b>L</b> 10x knipmessen / V-ups                  | <b>Y</b> 10x jumping lunges alternated |
| <b>M</b> 10x back extension                      | <b>Z</b> 5x push up clap               |

## COOLING DOWN

We gaan rustig de spieren rekken en strekken, door de gebruikte spieren lang te maken in de volgende volgorde:

1. 10-20 seconden, 2 keer
2. 10-15 seconden
3. 8-10 seconden
4. 15-20 seconden
5. 3-5 seconde vasthouden, 3 keer
6. 10-12 seconden vasthouden elke kant
- 7, 8. 10 seconden vasthouden
- 9, 10. 8-10 seconden vasthouden elke kant
11. 10-15 seconden vasthouden
12. 8-10 seconden handen schudden

