

in kleine stappen op weg naar fit!

Cardio:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Joggen op de plaats	30 sec	dynamisch	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Joggen of dribbelen op de plaats. Waarbij u de voeten goed van de grond tilt en uw armen actief meeneemt! U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit