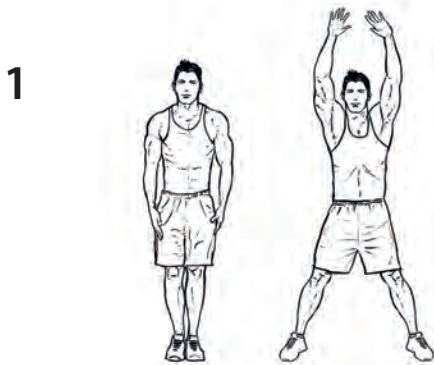


# Super energie gevende ochtendtraining

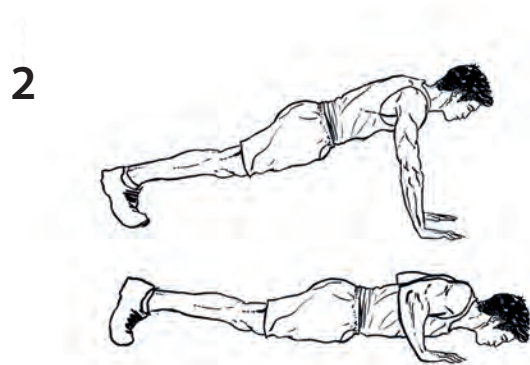
Gebruik een interval timer (app) voor het uitvoeren van elke oefening. Neem 10 seconden om op adem te komen en in positie te komen voor de volgende oefening.

Elke oefening van het circuit doe je gedurende 50 seconden. Dus 10 seconden rusten/klaarstaan en 50 seconden oefenen. Begin bij oefening 1.

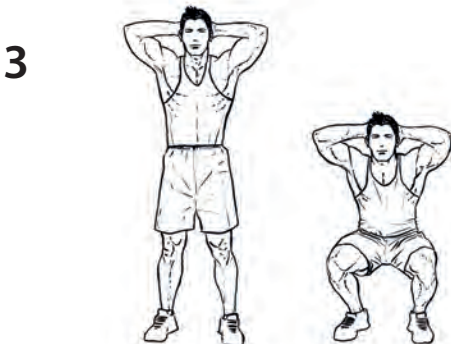
Voor nog energierijkere dag herhaal het hele circuit van 6 minuten.



Opspringen



Opdrukken



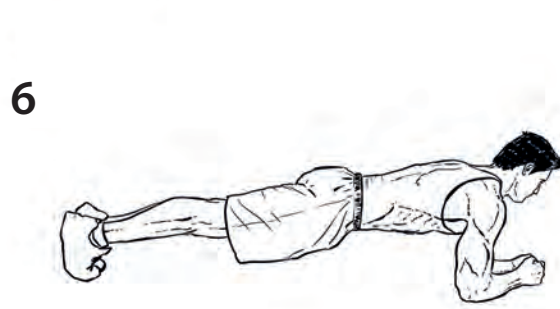
Lichaamsgewicht Squat



Bergbeklimmen



Romp draaien



Planken

*Sana Vitam Lifestyle*

Advies Begeleiding en Integrale behandelingen bij:  
Voeding Lifestyle Bewegen

internet: [www.sanavitam.nl](http://www.sanavitam.nl) - mobiel: 06 1373 1370 - mail: [info@sanavitam.nl](mailto:info@sanavitam.nl)