



WORKOUT: Compound

Zorg altijd voor een goede warming-up alvorens aan de workout te beginnen.

B1+ B2 vormen 1 circuit. Rond eerst een set van beiden af en begin dan weer bij B1 voor de tweede set. Heb je B1 en B2 in sets afgerond, dan pas ga je naar het tweede circuit: C1 + C2.

Let's get to work:

#	Oefening:	Tempo:	Herhalingen	Sets:	Rust:	Nodig:	Gewicht:	Voorbeeld:
A	Roeien	max effort	1500 mtr	1	30"	Roeimachine	Max weerstand	
B1	Dubbele KB thrusters	Geen rust bovenin	6-10	2-5	15"	Kettlebells	Medium	Video
B2	Split Ball Slams	nvt	6L/6R	2-5	120"	Med Ball	Heavy	Video
C1	Push Ups	2 sec zakken	8-12	2-5	15"	nvt	BW	
C2	1 arm Dumbbell row L/R	max effort	8-12	2-5	120"	Ringen	BW	Video

Stay Strong!
Ozzy

Meer resultaat behalen over langere periode?!

Check onze **Gym Support** programma's voor verschillende doelen waarbij je voor 8 weken lang trainingsschema's ontvangt waar je zelfstandig mee aan de slag kan!

Vooraf hebben we een trainingssessie waarin we alle oefeningen doornemen, vervolgens ga je zelfstandig trainen op jouw tijd en jouw locatie waarbij je de progressie in een logboek bijhoudt!

Powered by:
OZZYS GYM
WWW.OZZYSGYM.NL
info@ozzysgym.com

Go hard or go home!