

Kolom1	Kolom2
Fase 1	Introductie
Seconden	Oefening
15	Jumping Jacks
60	Rust
15	Wall sit
60	Rust
15	Push ups
60	Rust
15	Crunches
60	Rust
15	Steps (of rennen in positie)
60	Rust
15	Squat
60	Rust
15	Triceps dips (met behulp van een stoel)
60	Rust
15	Planken
60	Rust
15	Knieheffen
60	Rust
15	Lunges
60	Rust
15	Side plank
60	Rust
15	Opdrukken en draaien
Totale tijd	14 minuten

[doorvetvrij.com](http://doorvetvrij.com)

Kolom1	Kolom2
Fase 2	Beginners
Seconden	Oefening
30	Jumping Jacks
60	Rust
30	Wall sit
60	Rust
30	Push ups
60	Rust
30	Crunches
60	Rust
30	Steps (of rennen in positie)
60	Rust
30	Squat
60	Rust
30	Triceps dips (met behulp van een stoel)
60	Rust
30	Planken
60	Rust
30	Knieheffen
60	Rust
30	Lunges
60	Rust
30	Side plank
60	Rust
30	Opdrukken en draaien
Totale tijd	17 minuten

[door vetvrij.com](http://vetvrij.com)

Kolom1	Kolom2
Fase 3	Gevorderden
Seconden	Oefening
30	Jumping Jacks
30	Rust
30	Wall sit
30	Rust
30	Push ups
30	Rust
30	Crunches
30	Rust
30	Steps (of rennen in positie)
30	Rust
30	Squat
30	Rust
30	Triceps dips (met behulp van een stoel)
30	Rust
30	Planken
30	Rust
30	Knieheffen
30	Rust
30	Lunges
30	Rust
30	Side plank
30	Rust
30	Hakkebillen
30	Rust
30	Opdrukken en draaien
30	Rust
30	Wall sit
30	Rust
30	Push ups
30	Rust
30	Crunches
30	Rust
30	Steps (of rennen in positie)
30	Rust
30	Squat
30	Rust
30	Planken
Totale tijd	18.5 minuten

Fase 4	Experts
Seconden	Oefening
30	Jumping Jacks
15	Rust
30	Wall sit
15	Rust
30	Push ups
15	Rust
30	Crunches
15	Rust
30	Steps (of rennen in positie)
15	Rust
30	Squat
15	Rust
30	Triceps dips (met behulp van een stoel)
15	Rust
30	Planken
15	Rust
30	Knieheffen
15	Rust
30	Lunges
15	Rust
30	Side plank
15	Rust
30	Opdrukken en draaien
15	Rust
30	Jumping Jacks
15	Rust
30	Wall sit
15	Rust
30	Push ups
15	Rust
30	Crunches
15	Rust
30	Steps (of rennen in positie)
15	Rust
30	Squat
15	Rust
30	Triceps dips (met behulp van een stoel)
15	Rust
30	Planken
15	Rust
30	Burpees
15	Rust
30	Lunges
15	Rust
30	Side plank

15	Rust
30	Opdrukken en draaien
15	Rust
30	Knieheffen
15	Rust
30	Arms and lags raise
15	Rust
30	Rennen in positie

[door.vetvrij.com](http://door.vetvrij.com)