



# Astroid's AMRAP HOMEWORKOUT

Trainer : Tobias  
Datum : 24-12-'20

AMRAP → As many reps as possible

Zet de Timer op 20 minuten en probeer zoveel mogelijk rondes te maken.

Neem voordat je begint even de oefeningen door zie onderaan de voorbeelden van de oefening.

Succes!

## 1 Push Up

Locatie -  
Herh. 10 HH  
Gewicht  
Optie = push up op de knieën of de step gebruiken



Klikschema ©

## 2 Squat Barb. Full

Locatie -  
Herh. 15 HH  
Gewicht  
Squat zo diep mogelijk als je kan -->  
MAX= 90 Graden



Klikschema ©

## 3 Bent over row

Locatie -  
Herh. 20 HH  
Gewicht  
Barbell naar de navel brengen  
Let op je houding --> rechte rug en knieën licht gebogen



Klikschema ©

## 4 Jumping Jacks

Locatie  
Herh. 25 HH  
Gewicht  
Probeer aaneen stuk door te blijven gaan.



Klikschema ©

## 5 Plank shoulder tap

Locatie  
Herh. 30 HH  
Gewicht  
15 per arm (15L+15R)  
Linker arm-->Rechter schouder  
Rechter arm--> Linker schouder



Klikschema ©

Trainingen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ma.												
di.												
wo.												
do.												
vr.												
za.												
zo.												

Voorbeelden:

Push up: <https://www.youtube.com/watch?v=I3ySVKYVJ8>

Squat Barbell: <https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8>

Bent over row: <https://www.youtube.com/watch?v=VKFeB7ST830>

Jumping jacks: <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

Plank shoulder tap: [https://www.youtube.com/watch?v=QOCn3\\_iOAro](https://www.youtube.com/watch?v=QOCn3_iOAro)