



14 December 2020

Einde 08-02-'21



Klikschema ©

Stappen op de plek Of een stevige wandeling van 15 minuten

Herh. 4 x 1 minuut
Gewicht
Opm. probeer iedere minuut steeds iets sneller



Klikschema ©

Op de tenen gaan staan. (kuiten)

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Sumo Squat

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm. Zet de benen ver uit elkaar bij deze oefening



Klikschema ©

Grote Zijwaartse stap

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Zijwaarts heffen

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Naar achteren schoppen

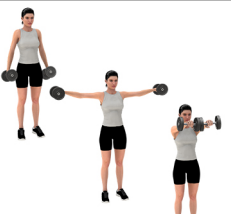
Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm. Been naar achter brengen. Span de buik aan.



Klikschema ©

Grote schouder cirkel

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm. Draai als het ware voor je lichaam een grote cirkel vanuit je schouder



Klikschema ©

zijwaarts en voorwaarts heffen

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.
Gewicht
Opm. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)



Spierballen (Biceps)

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.

Gewicht

Opm. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)

Klikschema ©



Roeien

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.

Gewicht

Opm. Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)

Klikschema ©



Buikspieren

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.

Klikschema ©



Schuine buikspieren

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.

Gewicht

Opm. draai rustig met je knieën van links naar rechts. is je de oefening te zwaar dan laat je jouw hakken op de grond liggen.

Klikschema ©



schuine buikspieren

Herh. 3 x 15hh. of 20hh. of 25hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©