



Uitleg schema

Bij iedere oefening staat bij Herh. (herhalingen) hoe vaak je iets moet doen; het eerste getal is niveau 1, de 2de niveau 2 en derde niveau 3. Bij Opm. (opmerkingen) staan bij sommige oefeningen ook verschillende niveau's in houding.



Klikschema ©

Stappen op de plek

Herh. 3 x 2 of 3 of 4 minuten. Tempo elke minuut steeds iets sneller
Gewicht
Opm. Of je mag deze oefening omruilen voor een wandeling.



Klikschema ©

Zijwaartse stap

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.
Gewicht
Opm. Stap steeds zijwaarts uit. train beide kanten



Klikschema ©

Knie buigen

Herh. 4 x 15 of 20 of 25hh.
Gewicht
Opm. Probeer steeds met je billen een stoel aan te tikken



Klikschema ©

Lunge

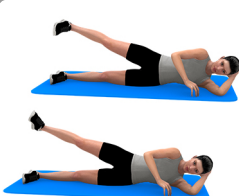
Herh. 3 x 12 of 20 of 30hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Op de tenen gaan staan. (kuiten)

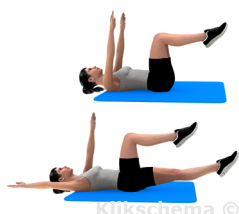
Herh. 3 x 20 of 25 of 30hh.
Gewicht
Opm. Ga op een traptree staan om het wat zwaarder te maken



Klikschema ©

Been zijwaarts heffen

Herh. 3 x 15 of 20 of 30hh.
Gewicht
Opm. Train beide kanten



Klikschema ©

Dead Bug

Herh. 3 x 10 of 20 of 30hh.
Gewicht
Opm. Het is een kruislingse beweging dus rechter arm linker been en andersom. Train weer beide kanten



Cobra op de vloer

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. Kom omhoog en breng je schouderbladen naar elkaar toe.

Klikschema ©



Opdrukken.

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. (niveau 1 staand tegen de muur, niveau 2 op de knieën, niveau 3 op de tenen)

Klikschema ©



Rechte buikspieren met de benen omhoog

Herh. 3 x 20hh.

Tempo Heel langzaam

Gewicht

Opm. Ga in 2 tellen omhoog en in 2 tellen omlaag (dus traag uitvoeren)
(niveau 1 voeten op de grond, niveau 2 knieën 90 graden, niveau 3 voeten recht omhoog)

Klikschema ©



Side Plank Elbow

Herh. 3 x 15 of 20 of 30 sec.

Gewicht

Opm. Beide kanten trainen

(niveau 1 oefening mag je overslaan, niveau 2 op de knieën, niveau 3 op de tenen)

Klikschema ©



Scharen

Herh. 3 x 10 of 20 of 30hh.

Gewicht

Opm. (niveau 1 oefening mag je overslaan, niveau 2 op de knieën, niveau 3 op de tenen)

Klikschema ©