



**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 1 of 2 of 3 minuten.

Gewicht

Opm.

Tempo elke minuut steeds iets sneller

Klikschema ©



**knie heffen**

Herh. 3 x 20 of 40 of 60 hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Knies buigen**

Herh. 5 x 10 of 20 of 40hh.

Gewicht

Opm. Probeer steeds met je billen een stoel aan te tikken

Klikschema ©



**Lunges Dumbbell**

Herh. 3 x 10 of 15 of 20 hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Op de tenen gaan staan. (kuiten)**

Herh. 3 x 10 of 20 of 30hh.

Gewicht

Opm. Ga op een traptree staan om het wat zwaarder te maken

Klikschema ©



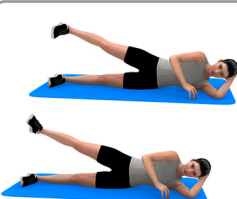
**Knee Lifts Switch**

Herh. 3 x 15 of 20 of 30hh.

Gewicht

Opm. als je dit op de grond te lastig vind mag je ook tegen een muur of stoel leunen

Klikschema ©



**Been zijwaarts heffen**

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

Gewicht kanten

Opm. Deze oefening mag je ook staand uitvoeren

Klikschema ©



**Superman op de knieën**

Herh. 3 x 15 of 20 of 25hh.

Gewicht

Opm. Kan je niet op de grond komen mag je deze oefening overslaan

Klikschema ©



**Push Up op de knieën of staand tegen de muur**

Herh. 3 x 8 of 12 of 15 hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Rechte buikspieren met de benen omhoog**

Herh. 4 x 20hh.

Tempo Heel langzaam

Gewicht

Opm.

Is deze oefening je te zwaar dan mag je de voeten op de grond houden of je knie 90 graden buigen. OP deze manier kan je spelen met de zwaarte van de oefening.

Klikschema ©



**Dead Bug**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.

Is deze oefening je te zwaar dan mag je er ook voor kiezen om alleen je voeten of alleen je benen te doen.

Klikschema ©



**Scharen**

Herh. 3 x 10 of 20 of 30hh.

Gewicht

Opm.

Is deze oefening je te zwaar dan buig je de benen wat maar of je mag deze oefening overslaan.

Klikschema ©