



Benen schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1, 2 of 3.
- Bij iedere oefening staat + 10, 20 of 30 seconden. Dit betekent dat je na de laatste set de houding van de oefening vasthoudt voor het aantal seconden van jouw niveau.
- Bij de eerste 2 oefeningen start je met de eerste set (herhalingen) rustig en gebruik je dit als warming-up.

- Oefening 5, 6 en 7 kan je doen bij de trap of een andere verhoging.
- Gebruik gewichten om het zwaarder te maken bijvoorbeeld een rugtas met flessenwater, stenen of boeken.



1. Knie buigen (Squat)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



2. Lunge

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



3. Knie buigen benen wijd (Sumo Squat)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



4. Zijwaartse stap

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



5. Voorwaartse stap op

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



6. Kuiten (Calf Raise)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden



7. Zijwaartse stap op

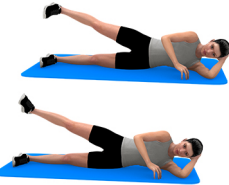
Herh. Zie kader Opm.

Gewicht zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden

Klikschema ©



8. zijwaarts been heffen

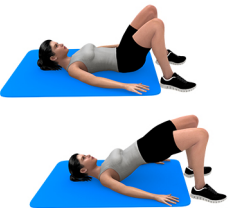
Herh. Zie kader Opm.

Gewicht zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden

Klikschema ©



9. Heup brug

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden

Klikschema ©



10. Kickbacks

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht zelf beslissen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen + 10 seconden, Niveau 2: 3 x 25 herhalingen + 20 seconden, Niveau 3: 3 x 35 herhalingen + 30 seconden

Klikschema ©