



Onderrug schema (voor de thuiswerkers)

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1, 2 of 3.
- Bij de eerste 3 oefeningen rustig uitvoeren en gebruik je dit als warming-up.



1. Deadlift

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Mag
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden, Niveau 2: 3x 45 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



2. Core stabiliteit

Herh. 3 x 12hh.
Gewicht
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 45 seconden.



3. Grote schouder draai

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

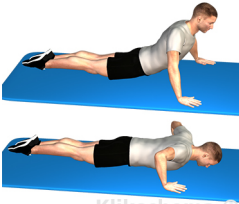
Klikschema ©



4. Heup shuffle

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



5. Onderrug strech

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



6. Van hol naar bol

Sets 1 x
Tijd 60sec.
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



7. Superman liggend

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



8. Superman op de knieën

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.



Klikschema ©



9. Kin en bovenlijf heffen

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



10. Plank

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



11. Knieën van links naar rechts draaien voeten op de vloer

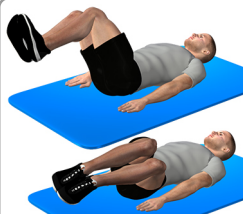
Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



12. Knieën van links naar rechts draaien voeten van de vloer

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Span bij deze oefening ook je buikspieren aan.

Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



13. Heup brug

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©