



Week 1 Niveau 1

Einde 09-05-'20



Stappen op de plek

Herh. 4 x 1 minuut.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Knie heffen

Herh. 3 x 30hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Squat Full (knie buigen)

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Op de tenen gaan staan. (kuiten)

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Zijwaarts heffen

Herh. 3 x 15hh. aan beide kanten
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Deadlift

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

Klikschema ©



Armen naar achteren brengen

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm. Breng de schouderbladen naar elkaar toe

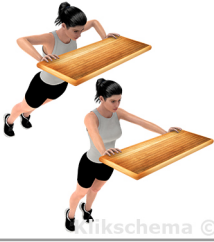
Klikschema ©



Roeien

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm. Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)

Klikschema ©



Opdrukken tegen de muur/deur

Herh. 3 x 10hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



Rechte buikspieren

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.



Klikschema ©



Rechte buikspieren met de knieën 90 graden

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©



Buikspieren schuin

Herh. 3 x 15hh. aan beide kanten

Gewicht

Opm.



Klikschema ©