



**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 4 minuten.

Gewicht

Opm.

Tempo elke minuut steeds iets sneller

Klikschema ©



**Zijwaartse stap**

Herh. 3 x 18hh. aan beide kanten

Gewicht

Opm. Stap steeds zijwaarts uit. na 15 keer wissel je van kant.

Klikschema ©



**Knie buigen**

Herh. 4 x 20hh.

Gewicht

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

Klikschema ©



**Lunge**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



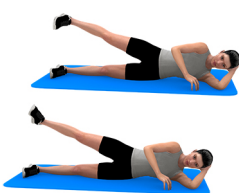
**Op de tenen gaan staan. (kuiten)**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

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

Klikschema ©



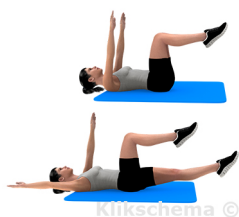
**Been zijwaarts heffen**

Herh. 3 x 20hh. aan beide kanten

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Dead Bug**

Herh. 3 x 20hh. beide kanten

Gewicht

Opm. Het is een kruislingse beweging dus rechter arm linker been en andersom

Klikschema ©



**Cobra op de vloer**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

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

Klikschema ©



**Push Up**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Wanneer dit te zwaar is eventueel op de knieën

Klikschema ©



**Rechte buikspieren met de benen omhoog**

Herh. 3 x 20hh.

Tempo Heel langzaam

Gewicht

Opm. Ga in 3 tellen omhoog en in 3 tellen omlaag (dus traag uitvoeren)

Klikschema ©



**Side Plank Elbow**

Herh. 3 x 30 sec. aan beide kanten

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Scharen**

Herh. 3 x 30hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©