



**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 4 minuten.

Gewicht

Opm.

Tempo elke minuut steeds iets sneller

Klikschema ©



**knie heffen**

Herh. 3 x 50hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Cardio Oefening** Touwtje springen

**Tijd**

4 x 1 min.

**Hartslag**

+/- 135 hsl/min.

**Opmerking**

Heb je geen springtouw dan doe je net als of je met een springtouw springt

Klikschema ©



**Knie buigen**

Herh. 4 x 20hh.

Gewicht

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

Klikschema ©



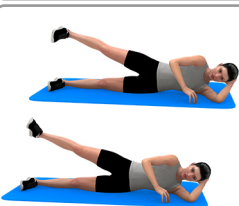
**Op de tenen gaan staan. (kuiten)**

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 ©



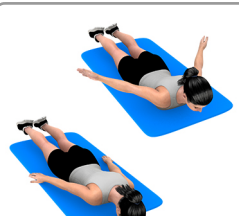
**Burpee**

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Cobra op de vloer**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

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

Klikschema ©



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)



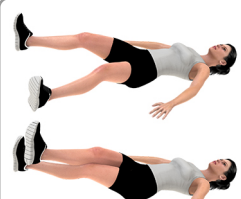
Klikschema ©

**Side Plank Elbow**

Herh. 3 x 30 sec. aan beide kanten

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Scharen**

Herh. 3 x 30hh.

Gewicht

Opm.