



Klikschema ©

**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 2 minuten.

Gewicht

Opm. probeer steeds de tweede minuut sneller te stappen dan de eerste minuut



Klikschema ©

**Hakken naar je billen**

Herh. 3 x 1 minuut.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

**Zijwaartse stap**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



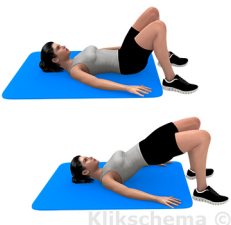
Klikschema ©

**Sumo Squat**

Herh. 3 x 20hh. + 10 sec.

Gewicht

Opm. Zorg dat je breed staat en je tenen wijzen naar buiten. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.



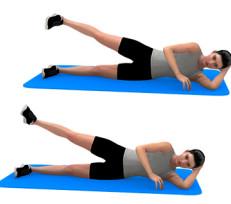
Klikschema ©

**Heup brug**

Herh. 3 x 20hh. + 10 sec.

Gewicht

Opm. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.



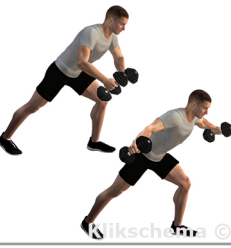
Klikschema ©

**Been zijwaarts heffen (liggend)**

Herh. 3 x 20hh. + 10sec.

Gewicht

Opm. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.



Klikschema ©

**Armen wijd naar achteren brengen**

Herh. 3 x 15hh. + 10 sec.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm. Naar voren, rug recht. Heft tot schouderhoogte, Net alsof je weg wilt vliegen. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.



Klikschema ©

**Spiieren ballen voorover**

Herh. 3 x 20hh. + 10 sec.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.



### Shoulder Press Dumbell

Herh. 3 x 15hh. + 10 sec.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm. Probeer bij iedere set na de laatste herhaling de oefening 10 seconden (+10 sec.) vast te houden.

Klikschema ©



### Rechte buikspieren met de knieën 90 graden

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



### Buikspieren schuin

Herh. 3 x 20hh. + 10sec.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©