



Benen schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1 of 2
- Bij de eerste 2 oefeningen start je met de eerste set (herhalingen) rustig en gebruik je dit als warming-up.
- Oefening 5, 6 en 7 kan je doen bij de trap of een andere verhoging.
- Gebruik gewichten om het zwaarder te maken bijvoorbeeld een rugtas met flessenwater, stenen of boeken.



1. Knie buigen (Squat)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



2. Lunge

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



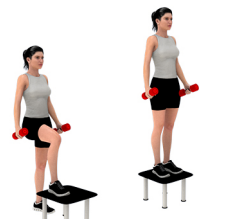
3. Knie buigen benen wijd (Sumo Squat)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



4. Zijwaartse stap

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



5. Voorwaartse stap op

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



6. Kuiten (Calf Raise)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen

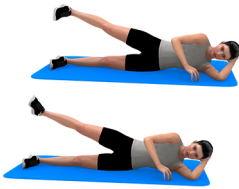


7. Zijwaartse stap op

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen



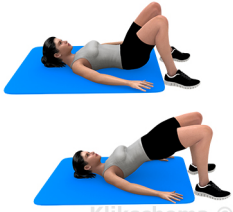
8. zijwaarts been heffen



Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
 Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen

Klikschema ©

9. Heup brug



Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
 Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen

Klikschema ©

10. Kickbacks



Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden
 Opm. Niveau 1: 3 x 20 herhalingen of Niveau 2: 3 x 40 herhalingen

Klikschema ©