



Onderrug schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1 of 2
- Bij deze les gebruik je geen gewichten eventueel bij oefening 11.



Klikschema ©

Cardio Oefening Program Tijd Hartslag

WANDELEN
in de buitenlucht
20 min.
-

Snelheid

4 tot 5 kmh.



Klikschema ©

2. Heup shuffle

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©

3. Onderrug strech

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©

4. Van hol naar bol (eventueel op de knieën)

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©

5. Superman liggend

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©

6. Superman op de knieën

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©

7. Kin en bovenlijf heffen

Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.



Klikschema ©



8. Knieën van links naar rechts draaien voeten op de vloer

Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht Geen Rust 15 seconden
 Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.

Klikschema ©



9. Knieën van links naar rechts draaien voeten van de vloer

Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht Geen Rust 15 seconden
 Opm. Span bij deze oefening ook je buikspieren aan.
 Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.

Klikschema ©



10. Heup brug

Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht Geen Rust 15 seconden
 Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.

Klikschema ©



11. Deadlift

Herh. Zie kader Opm.
 Gewicht Mag
 Opm. Niveau 1: 3x 20 seconden of niveau 2: 3x 40 seconden.

Klikschema ©