



Week 2 Niveau 1

Einde

16-05-'20



Klikschema ©

Stappen op de plek

Herh. 3 x 3 minuten.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Hakken naar je billen

Herh. 3 x 1 minuut.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Zijwaartse stap

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



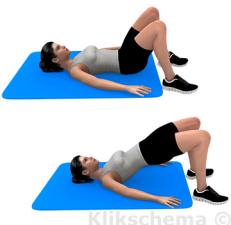
Klikschema ©

Sumo Squat

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm. Zorg dat je breed staat en je tenen wijzen naar buiten



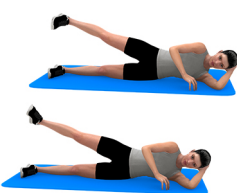
Klikschema ©

Heup brug

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



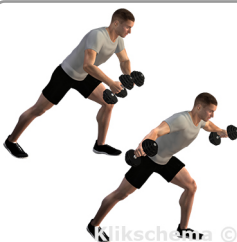
Klikschema ©

Been zijwaarts heffen (liggend)

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Armen wijd naar achteren brengen

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm. Naar voren, rug recht. Heft tot schouderhoogte, Net alsof je weg wilt vliegen



Klikschema ©

Spieren ballen voorover

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek

Opm.



Shoulder Press Dumbell

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek
Opm.

Klikschema ©



Rechte buikspieren met de knieën 90 graden

Herh. 3 x 20hh.
Gewicht
Opm.

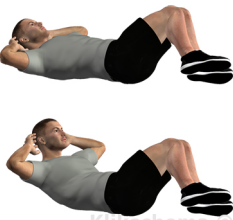
Klikschema ©



Crunch & Leg Up

Herh. 3 x 20hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©



Buikspieren schuin

Herh. 3 x 20hh.
Gewicht
Opm.

Klikschema ©