



**Cardio Oefening**

Cardio naar keuze

**Tijd**

15 min.

**Hartslag**

+/- 135 hsl/min.

**Opmerking**

Fietsen ,wandelen of joggen

**OF/en**

Als warming-up of als extra de 2 volgende oefeningen.



**Warming-up Stappen op de plek**

Herh. 3 x 3 minuten.

Gewicht

Rust 30 tot 60 seconden

Opm.

Elke minuut voer je het tempo iets op. na 3 minuten 30 tot 60 seconden rust en dan de volgende 3 minuten opstarten.



**Warming-up Hakken naar je billen**

Herh. 3 x 1 minuut.

Gewicht

Rust 30 seconden

Opm.



**Zijwaartse stap**

Herh. 3 x 25hh.

Gewicht

Opm. Stap steeds met een ruime pas zijwaarts.



**Sumo Squat**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm. Zorg dat je breed staat en je tenen wijzen naar buiten. Tik met je billen steeds het zitvlak van een stoel aan om het wat pittiger te maken



**Heup brug op 1 been (helaas niet het juiste plaatje)**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



**Als een hond tegen de boom plassen**

Herh. 3 x 20hh.aan beide kanten

Gewicht

Opm. Als je deze oefening niet begrijpt even beeldbellen zodat ik het kan uitleggen.

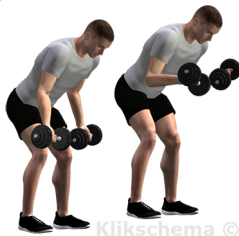




**Zijwaarts heffen en voorwaarts heffen**

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

Klikschema ©



**Spiereballen voorover**

Herh. 3 x 20hh.  
Gewicht gewichtje, flesje water, elastiek  
Opm.

Klikschema ©



**Shoulder Press Dumbell**

Herh. 3 x 20hh.  
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 ©



**Buikspieren fietsen**

Herh. 3 x 1 minuut.  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©