



Week 4 Niveau 1

Einde

31-05-'20



Klikschema ©

Stappen op de plek

Herh. 3 x 1 minuut.

Gewicht

Opm. probeer iedere minuut steeds iets sneller



Klikschema ©

zijwaartse pas

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Knie heffen

Herh. 3 x 30hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

knie buigen (squat)

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Op de tenen gaan staan. (kuiten)

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Zijwaarts heffen

Herh. 3 x 15hh. aan beide kanten

Gewicht

Opm.



Klikschema ©

Naar achteren schoppen

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm. Been naar achter brengen. Span de buik aan.



Klikschema ©

Armen naar achteren brengen

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Breng de schouderbladen naar elkaar toe, draai je handpalmen open



Roeien

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)



Arm draaien

Herh. 3 x 16hh.

Gewicht

Opm. Kijk steeds naar de hand met de handpalm naar boven gedraaid (vragen wanneer je er niet uit komt)



Vieze mannetje

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. elleboog in je zij houden.



schuine buikspieren

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.

