



Week 4 Niveau 2

Einde 31-05-'20



**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 2 minuten.  
Gewicht  
Opm.

Tempo elke minuut steeds iets sneller

Klikschema ©



**knie heffen**

Herh. 3 x 40hh.  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©



**Knie buigen**

Herh. 5 x 20hh.  
Gewicht  
Opm. Probeer steeds met je billen een stoel aan te tikken

Klikschema ©



**Lunges Dumbbell**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.

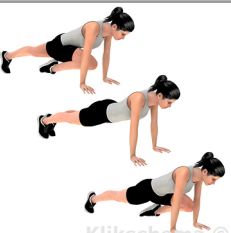
Klikschema ©



**Op de tenen gaan staan. (kuiten)**

Herh. 3 x 20hh.  
Gewicht  
Opm. Ga op een traptree staan om het wat zwaarder te maken

Klikschema ©



**Knee Lifts Switch**

Herh. 3 x 20hh.  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©



**Been zijwaarts heffen**

Herh. 3 x 20hh. aan beide kanten  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©



**Superman op de knieën**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©



**Push Up op de knieën**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Rechte buikspieren met de benen omhoog**

Herh. 4 x 20hh.

Tempo Heel langzaam

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Dead Bug**

Herh. 3 x 20hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Scharen**

Herh. 3 x 30hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©