



## Benen schema

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1, 2 of 3.
- Bij de eerste 2 oefeningen start je met de eerste set (herhalingen) rustig en gebruik je dit als warming-up.
- Oefening 5, 6 en 7 kan je doen bij de trap of een andere verhoging.
- Gebruik gewichten om het zwaarder te maken bijvoorbeeld een rugtas met flessenwater, stenen of boeken.



### 1. Knie buigen (Squat)

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



### 2. Lunge

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



### 3. Knie buigen benen wijd (Sumo Squat)

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



### 4. Zijwaartse stap

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



### 5. Voorwaartse stap op

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



### 6. Kuiten (Calf Raise)

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

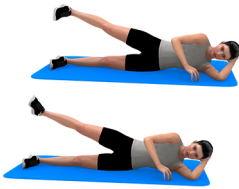


### 7. Zijwaartse stap op

Herh. Zie kader Opm.  
Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut



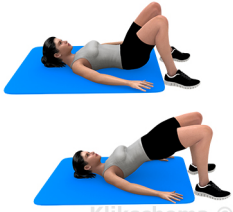
**8. zijwaarts been heffen**



Herh. Zie kader Opm.  
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
 Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©

**9. Heup brug**



Herh. Zie kader Opm.  
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
 Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©

**10. Kickbacks**



Herh. Zie kader Opm.  
 Gewicht zelf beslissen Rust 15 seconden  
 Opm. Niveau 1: 3 x 15 herhalingen, Niveau 2: 3 x 30 herhalingen, Niveau 3: 3 x 1minuut

Klikschema ©