



Klikschema ©

**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 1 minuut.  
Gewicht  
Opm. probeer iedere minuut steeds iets sneller



Klikschema ©

**Grote Zijwaartse stap**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.



Klikschema ©

**Sumo Squat**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm. Zet de benen ver uit elkaar bij deze oefening



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 15hh.  
Gewicht  
Opm. Been naar achter brengen. Span de buik aan.



Klikschema ©

**zijwaarts en voorwaarts heffen**

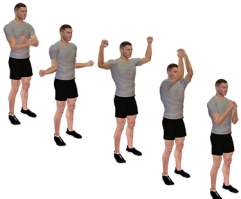
Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.



Klikschema ©

**Roeien**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm. Rug recht houden Elleboog blijft langs het lichaam. Eventueel met een gewichtje (bijvoorbeeld 2 flesjes water)



Klikschema ©

### Grote schouder cirkel

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Draai als het ware voor je lichaam een grote cirkel vanuit je schouder



### Buikspieren

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.



Klikschema ©



### Schuine buikspieren

Herh. 3 x 12hh.

Gewicht

Opm. draai rustig met je knieën van links naar rechts. is je de oefening te zwaar dan laat je jouw hakken op de grond liggen.



Klikschema ©



Klikschema ©

### schuine buikspieren

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm.