



Klikschema ©

Stappen op de plek

Herh. 3 x 2 minuten.
Gewicht
Opm.

Tempo elke minuut steeds iets sneller



Klikschema ©

Zijwaartse lunge

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Sumo Squat

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm. Zet je benen ver uit elkaar



Klikschema ©

Lunges Dumbbell

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm.



Klikschema ©

Op de tenen gaan staan. (kuiten)

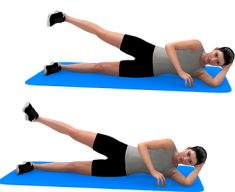
Herh. 3 x 20hh.
Gewicht
Opm. Ga op een traptree staan om het wat zwaarder te maken



Klikschema ©

Burpee

Herh. 3 x 10hh.
Gewicht
Opm. Als je teveel last van je knieën hebt/krijgt doe je het zonder de sprong



Klikschema ©

Been zijwaarts heffen

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



Klikschema ©

Superman op de knieën

Herh. 3 x 15hh.
Gewicht
Opm.





Push Up op de knieën

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Als je teveel last van je knieën hebt/krijgt mag je het tegen de muur doen

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 ©