





**Opdrukken (eventueel op de knieën)**

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	10 keer	rustdag	15 keer	rustdag	20 keer	rustdag	25 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



**Onderrug**

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	60 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.	Kom met je bovenlijf iets van het matje af							

Klikschema ©



**Burpee**

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	10 keer	rustdag	15 keer	rustdag	20 keer	rustdag	25 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.	wanneer je last hebt van je knieën mag je het zonder sprong doen							

Klikschema ©



**Plank**

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1x 1 min	rustdag	2x 1 min	rustdag	3x 1 min	rustdag	3x 1min	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



**Zijwaartse plank op de ellebogen**

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1x 30sec.	rustdag	2x 30sec.	rustdag	3x 30sec.	rustdag	3x 30sec.	n.v.t.
Gew.								
Opm.	Beide kanten							

Klikschema ©