



**Cardio naar keuze**

Probeer deze week minimaal 2 keer 30 minuten te wandelen of 2 keer een uur te fietsen.



**Stappen op de plek**

Herh. 3 x 1 minuut.  
Gewicht  
Opm. Verhoog iedere minuut je tempo

Klikschema ©



**Knie heffen**

Herh. 3 x 30hh.  
Gewicht  
Opm.

Klikschema ©



**Squat Full (knie buigen)**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.

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 ©



**Heup brug**

Herh. 3 x 15hh.  
Gewicht  
Opm.

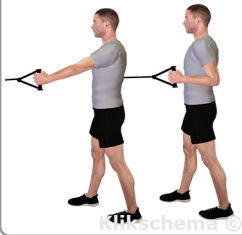
Klikschema ©



**onderrug**

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 ©



**Opdrukken tegen de muur/deur**

Herh. 3 x 10hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**Rechte buikspieren**

Herh. 3 x 15hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.

Klikschema ©



**Schuine buikspieren**

Herh. 3 x 16hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©