



**Uitleg schema**

De onderstaande oefeningen doe je 10 keer en zo ga je door tot de vervangende oefeningen. Je kiest ervoor om dit 3, 5 of 7 rondes te doen. Na elke ronde mag je 2 minuten rust houden.

**Warming-up**

1. 2 minuten warm lopen/stappen op de plaats.
2. je armen 5 keer naar voren draaien en 5 naar achteren draaien dit drie keer herhalen.
3. 3x10 squats zonder materialen.



**Jumping jacks**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Lukt springen niet dan mag je deze oefeningen ook in stap vorm doen.



**Squat**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Je mag bij deze oefeningen eventueel gewichten gebruiken als je die hebt



**Shoulder taps**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Is deze oefening te zwaar dan mag je die vervangen voor de vervangende oefening 1 (zie onderin dit schema)



**Jumping jacks**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Lukt springen niet dan mag je deze oefeningen ook in stap vorm doen.



**Squat**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Je mag bij deze oefeningen eventueel gewichten gebruiken als je die hebt



**hip taps**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Is deze oefening te zwaar dan mag je die vervangen voor de vervangende oefening 2 (zie onderin dit schema)



**Jumping jacks**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Lukt springen niet dan mag je deze oefeningen ook in stap vorm doen.



**Squat**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Je mag bij deze oefeningen eventueel gewichten gebruiken als je die hebt



**Feet taps**

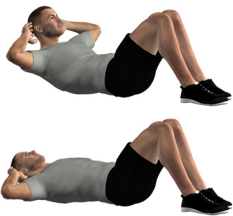
Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Is deze oefening te zwaar dan mag je die vervangen voor de vervangende oefening 3 (zie onderin dit schema)

**Vervangende oefeningen**

Is een van de bovenstaande (bui)k oefeningen te zwaar dan mag je deze vervangen voor een van de onderste 3 oefeningen.



**1. Crunch**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm. Kijk schuin omhoog over u benen.

Klikschema ©



**2. omgekeerde Crunch**

Herh. 1 x 10hh.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©



**3. plank**

Herh. 1 x 10 seconden.

Gewicht

Opm.

Klikschema ©