
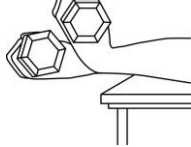








Warming-up	Herhalingen	Tips ↓
-30 sec. joggen op de plaats -10 squats -30 sec. joggen op de plaats -10 tellen laag in squat blijv. zitten -10 jumping jacks -10 korte buik -10 jumping jacks -20 tellen planking	Herhaal deze oefeningen 3x	Span bij alle oefeningen goed je lijf aan. Strak uitvoeren. Zorg dat je schoenen aan hebt of dat je ondergrond stroef is.

Oefening 1	Wat en Hoe	Tips	Oefening 2	Wat en Hoe	Tips
	Kniebuig met armen liften. 15 herh. Met deegroller of fles frisdrank	-Borst vooruit -Duw billen als eerst naar achteren -Handen tot de kin		Pols rol 10 herh. R en Links Met vol jam potje of wat zwaars.	-Leg onderarm op tafel met vuist iets over de rand. -Nagels omhoog

Oefening 3	Wat en Hoe	Tips	Oefening 4	Wat en Hoe	Tips
	Buikspier met schouder press. 7 Recht en 7 L Kan met gevulde bidon of iets anders zwaars	-Begin met je borstkarst naar voren te duwen.		Arm strekken (tricep extension) 15 herh. Dit met volle waterflesjes	-Borst vooruit en hoofd op -Armen geheel uistrekken -Span je billen aan

Oefening 5	Wat en Hoe	Tips	Oefening 6	Wat en Hoe	Tips
	Jump squats 15 herh.	-Zwaai je armen naar voren -Duw je borstkarst omhoog. -Billen weer naar achteren.		Planking 30 tellen	-Span billen en buik aan. -Heb het gevoel dat je schaambeent opstrekt

Oefening 7	Wat en Hoe	Tips	Oefening 8	Wat en Hoe	Tips
	Opdrukken 15 herh.	-Span je lijf geheel aan. -Duw je borst naar voren. -Mag op knieën		Lange buik met Rechts en L twist Pak een voetbal. 15 herh.	-Duw je borstkarst naar voren. -Blijf recht

Herhaal deze 8 oefeningen totaal 4 rondjes voor het juiste effect. Het liefste 2x tot 3x per week.