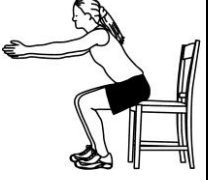
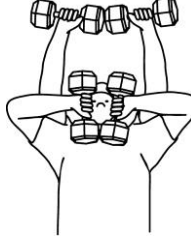
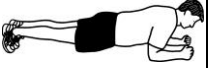


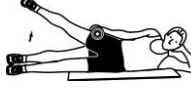


Warming-up	Herhalingen	Tips ↓
-stap breed breed – small small -10 squats (kniebuig) -10 tellen op 1 been staan -10 rondje draaien met armen	10x 10x 10xR-10xL 10xR-10xL 3 rondjes	*begin voeten small en daarna uitelkaar *boven lichaam recht op *span lichaam aan, eventueel steun bij stoel *armen zijwaarts een kleine rondjes draaien *deze vier oefeningen totaal 3 keer herhalen!!

Oefening 1	Wat en Hoe	Tips	Oefening 2	Wat en Hoe	Tips
	Kniebuig met armen liften. 10 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	-Leg onderarm op tafel met vuist iets over de rand. -Je knokkels wijzen naar beneden.

Oefening 3	Wat en Hoe	Tips	Oefening 4	Wat en Hoe	Tips
	Kniebuig, tik met je billen de stoel aan. 10 herh.	-Borst vooruit -Duw billen als eerst naar achteren -Voeten op heup breedte uit elkaar		Arm strekken (tricep extension) 10 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
	Planking 20 tellen	-Span billen en buik aan. -Heb het gevoel dat je schaambeent opstrekt.		Opdrukken Kan ook tegen de muur! 10 herh.	-Span je lijf geheel aan. -Ga iets van de muur staan.

Oefening 7	Wat en Hoe	Tips	Oefening 8	Wat en Hoe	Tips
	Buik ofwel korte buik 20 herh.	-Blijf omhoog kijken. -Druk onderrug tegen de vloer		Zijwaarts been heffen 10 herh.	-Span je billen aan. -goed gestrekt liggen -tenen naar je toe.

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