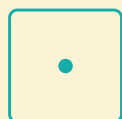


1

2

3



Squat



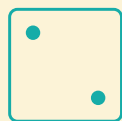
10x



15x



5x per been



Lunge



5x per been



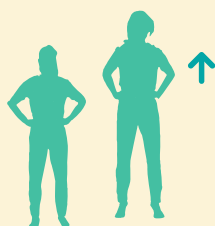
10x per been



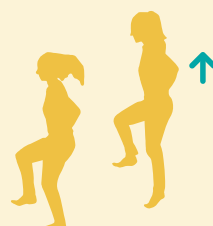
5x per been



Springen



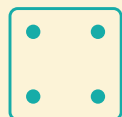
20x



10x per been



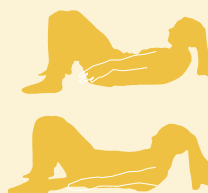
5x per been



Buikspieren



10x



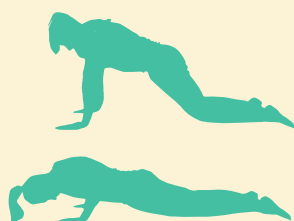
10x per kant



20 seconden



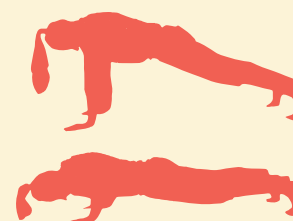
Armen



5x



5 x



5x



Pak een paasei van een ander!



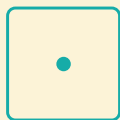
1



2



3



Squat

**Squat**

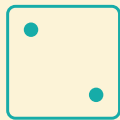
Zet je voeten op schouderbreedte en naar voren wijzend. Buig je knieën en zorg er voor dat ze niet voorbij je tenen komen (op een stoel zitten). Blijf met je hakken op de grond tijdens deze oefening.

**Squat met kleine bewegingen**

Neem de houding aan alsof je op een stoel gaat zitten en blijf in deze houding staan. Zak nu stukjes naar beneden terwijl je in de squat houding blijft staan.

**Squat 1-benig**

Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte. Ga nu rustig op 1 been staan. Zak nu langzaam een klein stukje door het been waar je op staat. Strek het andere been naar voren zodat je met dit been niet de grond raakt.



Lunge

**Lunge**

Begin rechtop met je voeten op schouderbreedte. Maak nu een grote stap naar voren, maar houd je bovenlichaam rechtop. Zorg weer dat je knie niet voorbij je tenen komt. Zet vervolgens je voeten weer op schouderbreedte en doe daarna de oefening met het andere been.

**Lunge met kleine bewegingen**

Maak een lunge en blijf in deze houding staan. Maak nu kleine bewegingen naar beneden. Let erop dat je bovenlichaam rechtop blijft en met je knie niet voorbij je tenen komt.

**Schaarsprongen**

Ga met 1 been voor en 1 been achter staan. Spring nu omhoog en maak een schaar beweging in de lucht. Bij de landing staat nu het andere been voor en achter.



Springen

**2 benen**

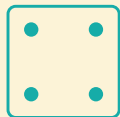
Begin rechtop met je voeten een stukje uit elkaar. Zet met 2 benen af en maak een korte sprong in de lucht. Als je neerkomt spring je meteen weer in de lucht.

**1 been**

Begin rechtop en sta op 1 been. Maak nu een sprong in de lucht. Als je landt op een been spring je meteen weer omhoog.

**Wisselsprong**

Begin rechtop met 1 been voor en 1 been achter. Spring nu omhoog en wissel in de lucht snel met je benen. Als je neerkomt is het been dat voor begon weer voor en het been wat achter begon weer achter.



Buikspieren

**Recht**

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Leg je handen op je bovenbenen. Kom nu rustig met je schouders van de grond en probeer met je handen zo ver mogelijk voorbij je knieën te reiken.

**Schuin**

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Kom met je schouders van de grond. Tik met je rechter hand je rechter enkel aan en daarna met je linker hand je linker enkel.

**Planken**

Leun op je ellebogen en voeten (lig-steun). Zorg dat je knieën van de grond af zijn en een mooie rechte rug hebt.



Armen

**Opdrukken**

Leun op je handen en voeten of handen en knieën. Zorg dat je buikspieren zijn aangespannen en je rug recht is. Zak nu rustig door je armen. En dan duw je jezelf weer omhoog.

**Dips**

Zet je handen achter je op schouderbreedte uit elkaar op de bank/stoel/trap. Laat je billen zakken en zorg dat je een lichte buiging in de ellebogen houdt. Kom daarna weer in de begin houding.

**Burpees**

Begin rechtop met je voeten op schouderbreedte. Maak een sprong omhoog waarbij je je helemaal lang maakt. Meteen daarna ga je door naar handen en voeten of handen en knieën (lig-steun). Druk nu 1x op en ga dan weer staan.



**Pak een paasei van een ander!**

