



Warming-up

Selectie 1

- 75x voorruit touwtje springen
- 100x rug schommels armen laag
- 75x achteruit touwtje springen
- 100x buik schommels armen laag
- 75x voorruit touwtje springen
- 100x rug schommels armen hoog
- 75x achteruit touwtje springen
- 100x buik schommels armen hoog
- 50x opdrukken op knieën
- 50x opdrukken (zoals op de bank, misschien kun je hiervoor een salontafel gebruiken, een traptrede, een krukje of iets dergelijks)
- 50x helikopter (omhoog, overal 1 tel vasthouden – neerleggen)
- 30x knipmessen gehurkt
- 30x knipmessen gehoekt
- 30x knipmessen om en om
- 50x squats; Net zoals bij gewone squats plaats je je voeten op schouderbreedte. Buig vervolgens door je knieën, kantel je bovenlichaam naar voor (houd hierbij je rug recht!) en strek je armen voor je uit. Hou even aan en ga vervolgens opnieuw rechtop staan door je billen stevig op te spannen. Doe dat zo'n 10 keer.
- Zijwaartse plank; elke kant 3x 15 tellen, als het te makkelijk wordt dan het aantal tellen verhogen of je kan de arm in de heup ook helemaal recht maken en dan onderlangs brengen (let op een goede houding!)





- split - spagaat – spagaat – split – spagaat – spagaat – split (alles 10 tellen)
- hol – bol, op je handen en knieën dit doe je 10x elke houding 3 tellen vasthouden (hol-bol =1)
- Laatste 10 minuten de volgende oefening

