



Warming-up

Selectie 2

- 5x-10x de trap op en af rennen (als het je makkelijk afgaat dan doe je er steeds iets meer)
- 75x buik schommels met armen laag
- 5x-10x de trap op en af rennen
- 75x rug schommels met armen laag
- 5x-10x de trap op en af rennen
- 75x buik schommels met armen hoog
- 5x-10x de trap op en af rennen
- 75x rug schommels met armen hoog
- 30x snelle knipmessen gehurkt
- 30x knipmessen gehurkt met 1 tel ertussen en armen hoog
- 50x opdrukstand, op je onderarmen steunen, draai naar links en dan weer terug naar het midden en dan naar rechts (denk aan een rechte rug en houd overal 1 tel vast)
- kuiten, elk been 50x en dan samen ook 50x (totaal heb je er 150, je kunt hier bijvoorbeeld de trap of een krukje voor gebruiken)
- 30x snelle knipmessen gehoekt
- 30x knipmessen gehoekt met 1 tel ertussen en armen hoog
- ga op je **rug** liggen, benen tegen elkaar aan en plaats je voeten plat op de grond. Hef je billen omhoog totdat je bovenbenen en bovenlichaam één rechte lijn vormen. Hou deze positie zo'n 10 seconden aan en span je bil- en rugspieren stevig op. Doe dit 3 rondes van 10x achter elkaar



- ga op je **rug** liggen, benen tegen elkaar aan en plaats je voeten plat op de grond. Hef je billen omhoog totdat je bovenbenen en bovenlichaam één rechte lijn vormen. Hou deze positie zo'n 10 seconden aan en span je bil- en rugspieren stevig op. Doe dit 3 rondes van 10x achter elkaar



- start op handen en knieën, met je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Houd je rug en nek recht. Buig je hoofd dus niet naar boven om vooruit te kijken, maar richt je ogen op de grond. Span je billen omhoog zodat deze in rechte lijn met je rug is. Tegelijkertijd hef je ook je tegenovergestelde been. Houd deze positie even aan en herhaal de beweging met je andere arm en been. Doe dit 3 rondes van 10x achter elkaar



- plaats je voeten op heupbreedte, buig licht door je knieën, en kantel je bovenlichaam naar voor. Houd gedurende de hele oefening je rug mooi recht. Starten doe je met hangende armen. Vervolgens trek je je armen naar omhoog en laat je je ellebogen langs je lichaam glijden. Hou die pose even aan en keer terug naar je startpositie. Doe dit 3 rondes van 10x achter elkaar



Je kunt de bovenste 3 oefeningen ook samenvoegen, dus doe ze eerst alle 3 1x, even 1 minuutje rust en dan herhalen totdat je ze 3x hebt gedaan



- op je handen en knieën gaan zitten, 50x been recht op zwaaien, daarna met hetzelfde been 50x hondje – pis, daarna het andere been
- in een spreidzit gaan zitten, linkerbeen, rechterbeen en het midden en het midden met benen gesloten. Elke kant 10 tellen vasthouden en 3x (denk aan rechte benen en knieën)
- 10 minuten rennen/skeeleren