


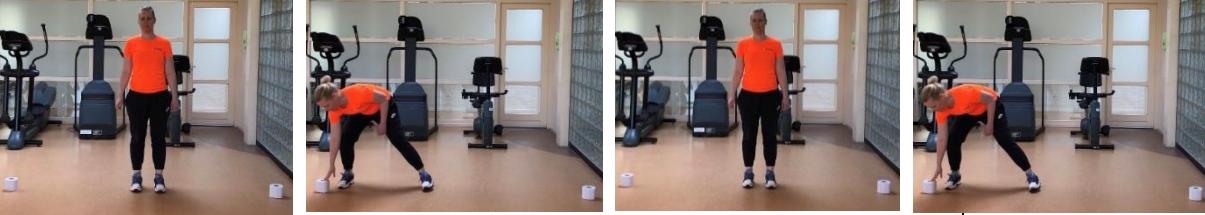






Oefening	Aantal herhalingen
<p data-bbox="199 302 574 336">Squat + zijwaarts heffen benen</p> 	<p data-bbox="1168 302 1244 336">10 hh</p>
<p data-bbox="199 929 446 963">Push up tegen muur</p> 	<p data-bbox="1168 929 1244 963">20 hh</p>
<p data-bbox="199 1500 718 1534">Balans met om en om kniehef, armen hoog</p> 	<p data-bbox="1168 1500 1316 1579">10 hh (5 per kant)</p> <p data-bbox="1168 1601 1380 1635">5 sec vasthouden</p>

Oefening	Aantal herhalingen
<p data-bbox="204 302 300 331">Deadlift</p> 	<p data-bbox="1171 302 1251 331">20 hh</p>
<p data-bbox="204 925 434 954">Aantikken wrollen</p> 	<p data-bbox="1171 925 1331 992">10 x heen en weer</p>
<p data-bbox="204 1391 561 1420">Lunges, om en om uitstappen</p> 	<p data-bbox="1171 1391 1251 1420">20 hh</p>

Oefening	Aantal herhalingen
<p>Rondjes draaien met armen, handen op schouderhoogte</p> 	<p>30 sec</p>
<p>Zijwaarts uitstappen + om en om schuin aantikken voet</p> 	<p>20 hh</p>
<p>Cardio in/in → uit/uit</p> 	<p>30 sec</p>

Superman in stand



10 hh per kant

Wcrol challenge van de week:



- maak een squat
- pak een wcrol
- herhaal dit
- maak de stapel zo hoog als u kunt