










Circuit 1:

- 30 tot 60 sec. rust tussen de oefeningen
- 2 rondes
- 1,2 of 3x per week



1. Touwtje springen		- 60 sec.
2. Squat basis		- 15x
3. Superman, positie steeds 2 tellen vasthouden		- 12x (6 re en 6 li) - alternerend van kant
4. Squat overhead		- 15x
5. Zijwaartse plank op de knieën, met abductie vrije been (kan ook op de voeten)		- 10x per kant

<p>6. Lunge squats</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 8x per been
<p>7. Voorwaartse plank op de handen met kniehef</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 16x (8 li en 8 re) - alternerend
<p>8. Kuiten en achillespezen met verhoging op 2 benen (ben je al getraind hierin: dan op 1 been)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 20x
<p>9. Balans op 1 been</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 5 letters per been
<p>10. Rotatie bovenrug, met inademen en uitademen</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 10x per kant