

# 01...Touwtje springen

100 sprongen of 1 minuut  
1 min pauze



# 02...Walk downs

**Vanuit stand, handen naar de grond, in voorligsteun  
naar voren lopen (op de handen)  
zo ver mogelijk en weer terug naar “stand”**

**deze oefening 8 maal uitvoeren**



# 03...Wall squat

**3x 30 sec**

**of.....**

**3 sec li....3 sec re..... 5 maal**



# 04...Push up

15 herhalingen.....30 sec rust.....3 series

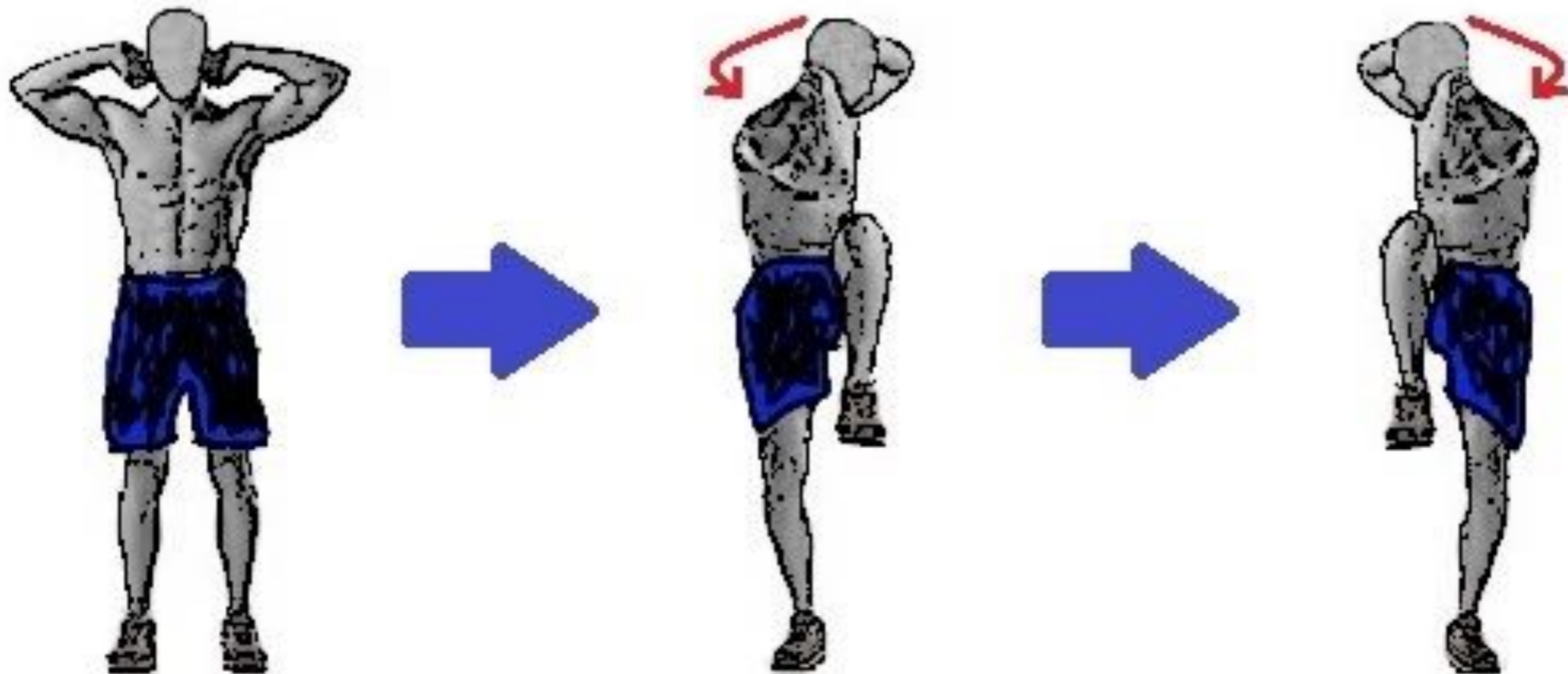


of...



# 05...Steam machine

rustig uitvoeren, 15 herhalingen (totaal 30)



# 06...Glute Bridge

links 5 sec vasthouden....rechts 5 sec vasthouden....8 series



# 07...Ab-wheeler

rustig uitrollen tot hoever je kunt en weer rustig terug  
8x



# 08...Brug

rechter been/linker arm..... 5 sec vasthouden/wisselen.....linker been/rechter arm

8 series





# 09...Drop lunch

8x links en 8x rechts



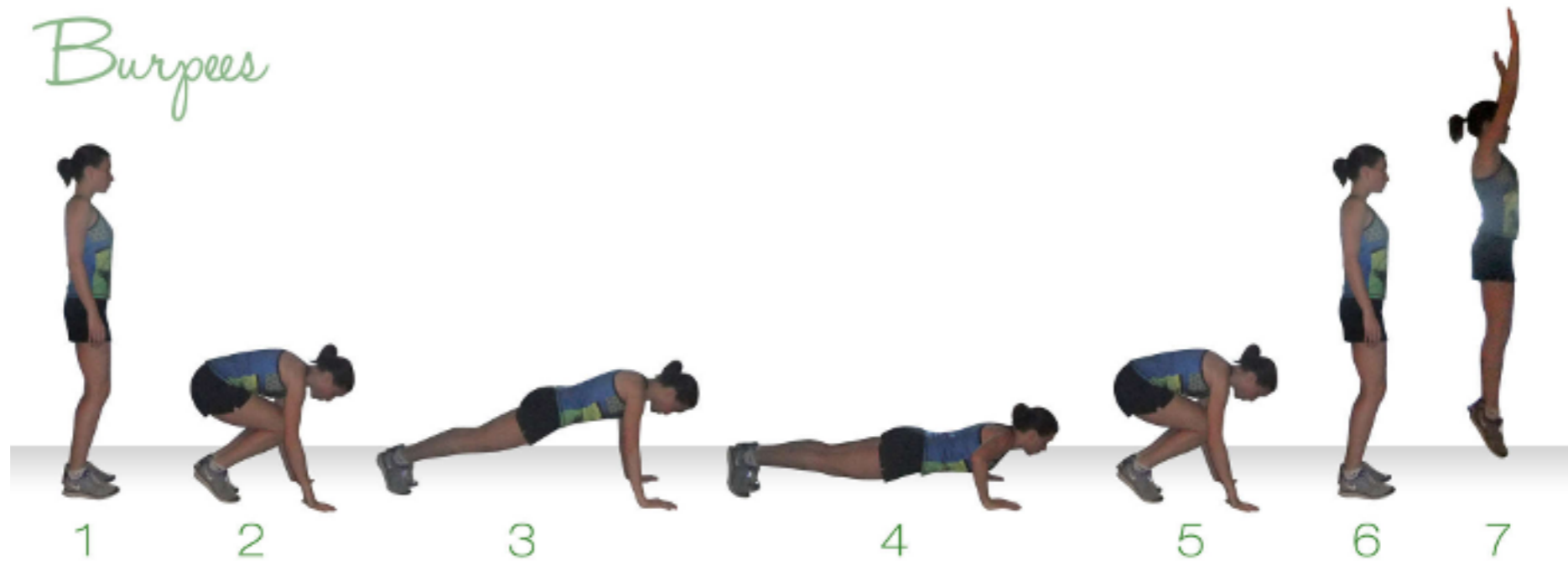
# 10...Plank

**30 sec.....rust (30 sec) .....3 herhalingen**



# 11...Burpees

15 series



# 12...Rechte buikspier



**rustig “opkomen”, even vasthouden (2 sec)  
en weer terug.  
3 series tot “falen”**

# 13...Lunches

Van “A naar “B” weer terug naar “A”



eerst met links, daarna met rechts

30 maal “uitvallen”.