

SQUAT



Mooi rechtop staan, armen voorwaarts, telkens door de benen gaan en weer rechtstaan

5 x

10 x

15 x

SIT-UPS



Benen gebogen, handen op de schouders en telkens rechkomen. Voeten niet inhaken!

10 x

15 x

20 x

BURPEE



Mooi rechtop staan, hurkzit, pomphouding, en weer recht

5x

10x

15x

DIPS



Handen op bank, telkens door de armen buigen tot zitvlak bijna tegen de grond en weer omhoog

5x

10x

15x

JUMPING JACKS



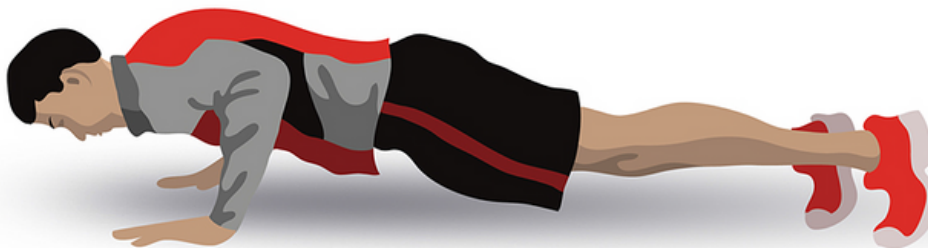
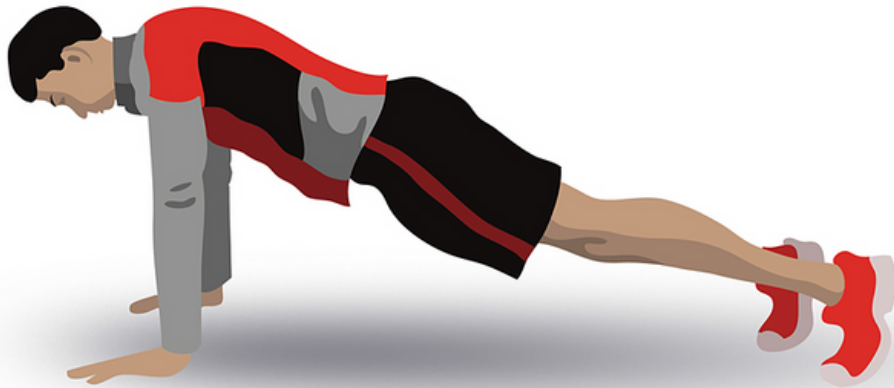
Afwisselend met armen en benen breed, dan weer smal
springen

10x

15x

20x

POMPEN



Lichaam gestrekt, telkens door armen buigen, neus bijna tegen de grond en weer omhoog

5x

8x

10x

KICK BACK



Handen-en knieën-zit. Afwisselend linker en rechter been achterwaarts strekken

10x

15x

20x

LUNGES



Afwisselend met linker en rechterbeen grote stap
voorwaarts zetten en weer rechkomen

8x

12x

15x

SCHUINE SIT-UP



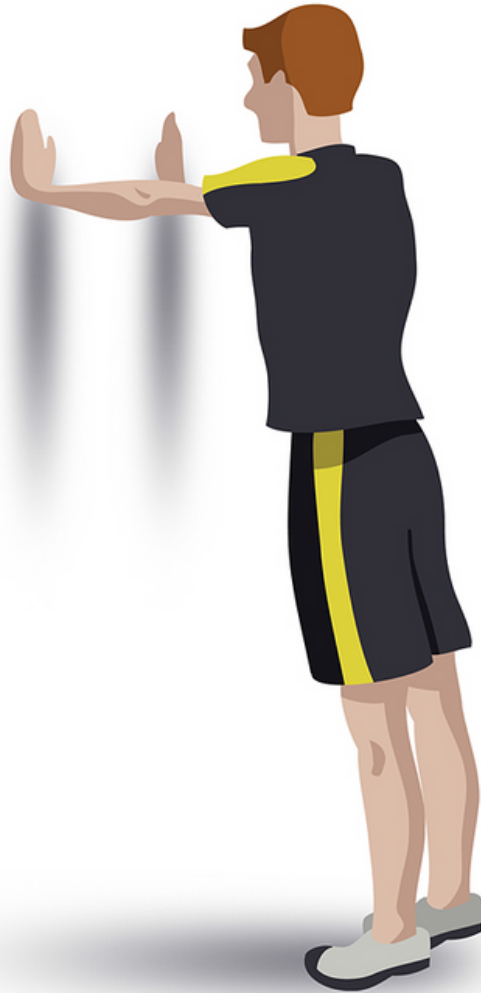
**Handen aan oren, telkens rechtekomen en
tegenovergestelde knie raken**

10x

15x

20x

KUITEN BIJTER



Muur / sportraam. Telkens snel op de tenen gaan staan en langzaam hielen weer naar beneden brengen

20x

25x

30x