

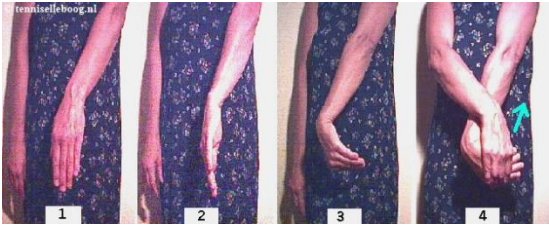




## Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Triceps rek</u> Buig je rechter arm, trek met je linker arm de rechter elleboog achter je hoofd.		3 herhalingen, 15 seconden vasthouden	3x per dag
2.	<u>Biceps rek</u> Houd de handen in elkaar vast achter de rug, strek de ellebogen.		3 herhalingen, 15 seconden vasthouden	3x per dag
3.	<u>Tenniselleboog rek</u> Strek de arm voor je, draai de vingers naar buiten, houdt vast.		3 herhalingen, 15 seconden vasthouden	3x per dag