





Oefenschema

| Nr. | Oefening | Tekening: | Hoe vaak? | Per dag? |
|-----|--|---|-------------------------------|----------|
| 1. | <u>Tenenstand</u> Op de tenen staan. |  | 30 sec. vasthouden, | 2x |
| 2. | <u>Op 1 been staan</u> Op 1 been staan en daarbij de knie naar buiten bewegen. |  | 30 sec. vasthouden, | 2x |
| 3. | <u>Bruggetje</u> Liggend op de rug, knieën gebogen. Zorg voor 1 vuist tussen de voeten en 2 vuisten tussen de knieën. Til de billen op. Eventueel met elastiek. |  | 3x15 Opbouwen naar 3x20 | 2x |
| 4. | <u>Squat</u> Ga staan met voeten op heupbreedte, zak met de billen naar achteren alsof je op de stoel gaat zitten. Eventueel met elastiek |  | 3x15 Opbouwen naar 3x20 | 1x |



| | | | | |
|----|--|--|-------------------------------|----|
| 5. | <p><u>Lunges</u> Ga staan met een voet voor, een voet achter, zak door je achterste knie naar beneden. Houdt de romp gestrekt.</p> |  | 3x15 Opbouwen naar 3x20 | 1x |
| 6. | <p><u>Step up</u> Bij een opstapje, rustig in 2 of 3 seconden omhoog en ook weer in 2-3 seconden omlaag.</p> |  | 3x15 opbouwen naar 3x20 | 1x |