

Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<p><u>Superman</u></p> <p>Ga op handen en knieën staan. Beweeg eerst de rug naar hol en bol, zoek daarna de middenpositie (rechte rug). Strek je linkerarm uit en je rechterbeen (en andersom)</p>		<p>3x10 3 seconden vasthouden</p>	2x
2.	<p><u>Bruggetje</u></p> <p>Liggend op de rug, knieën gebogen. Zorg voor 1 vuist tussen de voeten en 2 vuisten tussen de knieën. Til de billen op tot een rechte lijn van de benen is bereikt.</p>		<p>3x10 3 seconden vasthouden</p>	2x
3.	<p><u>Planken</u></p> <p>Ga op je buik liggen, steun op je ellebogen en til je bekken/knieën op tot je alleen op onderarmen en tenen ligt. Houdt dit 10 sec vast.</p>		<p>5x10 seconden vasthouden</p>	2x