

Kracht en stabiliteit 1:

Beginnersniveau : 10 HH per oef. (zie programma)

Niveau Gevorderden 1: 14 HH per oef.

Niveau Expert : 18 HH per oef



Programma 1:

Nr:	Oefening:	HH:	Doel + accent:
1	Traditional crunches	10	Buikspieren boven recht
			Traag uitvoeren!
2	Superman	10 R+L	stability
			Opspannen en uitstrekken
3	Advanced cross leg oblique crunches	10 R+L	Buikspieren boven schuin
			Niet trekken op armen! afw. Re en li uitvoeren
4	Kinlig	3x10"	stability
			Concentreer je op deel onder de navel.
5	Double leg bent knee jack knife	10	Buikspieren onder recht
			Onderrug blijft op de grond. Anders benen hoger houden.
6	Back crunch twister	10 R+L	Rugspieren schuin
			Afwisselend re en li
7	Scissors	10	Buikspieren onder schuin
			Traag uitvoeren, benen gestrekt.
8	Push ups	10	armspieren

			Concentratie op vormspanning!
9	Leg pull in	10	Buikspieren boven recht
			Handen achter zitvlak
10	Lotus squat	10 R+L	Proprioceptie
			Zo diep mogelijk buigen
11	Twisting crunches	10	Buikspieren boven schuin
			Tijdens recht komen re en li roteren met romp
12	Langlauf	10 R+L	Stability
			Gekruiste coördinatie. Knie buigen, been uitstrekken.
13	Leg raises (back) Arm raises (back) Leg-arm raises (back)	10 10 10	Rugspieren: Alleen benen Alleen armen Benen en armen
			
14	Ab Cycling	10 R+L	Buikspieren onder schuin
			Goed indraaien. Vormspanning!