**STABILISATIE-OEFENINGEN:**

Oefeningen voor een betere stabiliteit van het lichaam

**Opdracht**: Zoveel mogelijk thuis oefenen !!!

Bij mooi weer worden enkele oefeningen tijdens de training gedaan.

**Waarom**? Sterker maken van het lichaam

* Blessure-preventie

*Tip*: -Maak het leuker door oefeningen te doen samen met de ouders of broers of zusters (opa/oma)

-Maak een kort filmpje. Stuur het door naar mij ([stefaan.beels@telenet.be](mailto:stefaan.beels@telenet.be)) en ik plaats het op de blog. Daag je vrienden uit.

**Trainingsprogramma**: Telkens 4 oefeningen per beurt/training

Augustus: 2x 10 sec

September: 3x 10 sec

Oktober: 4x 10 sec

November: 2x 15 sec

December: 3x15 sec

Januari: 4x15 sec

Februari: 2x20 sec

Maart: 3x20 sec

April: 4x20sec







