

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

SQUAT



Mooi rechtop staan, armen voorwaarts, telkens door de benen gaan en weer rechtstaan

5 x

10 x

15 x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

KNIEËN HOOG



Snel en afwisselend linker en rechter knie tot horizontaal brengen. Armen bewegen mee

10x

15x

20x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

BURPEE



Mooi rechtop staan, hurkzit, pomphouding, en weer recht

5x

10x

15x

DIPS



Handen op bank, telkens door de armen buigen tot zitvlak bijna tegen de grond en weer omhoog

5x

10x

15x

JUMPING JACKS



Afwisselend met armen en benen breed, dan weer smal springen

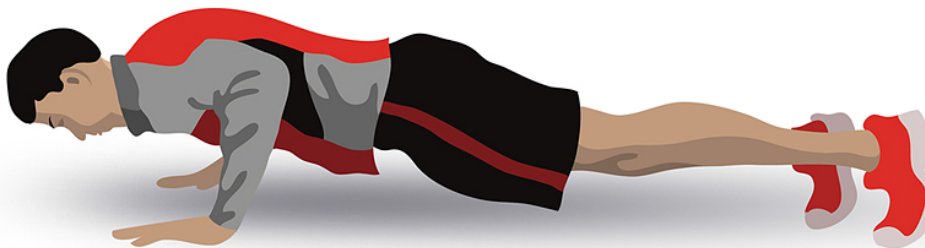
10x

15x

20x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

POMPEN



**Lichaam gestrekt, telkens door armen buigen, neus
bijna tegen de grond en weer omhoog**

5x

8x

10x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

KICK BACK



**Handen-en knieën-zit. Afwisselend linker en rechter
been achterwaarts strekken**

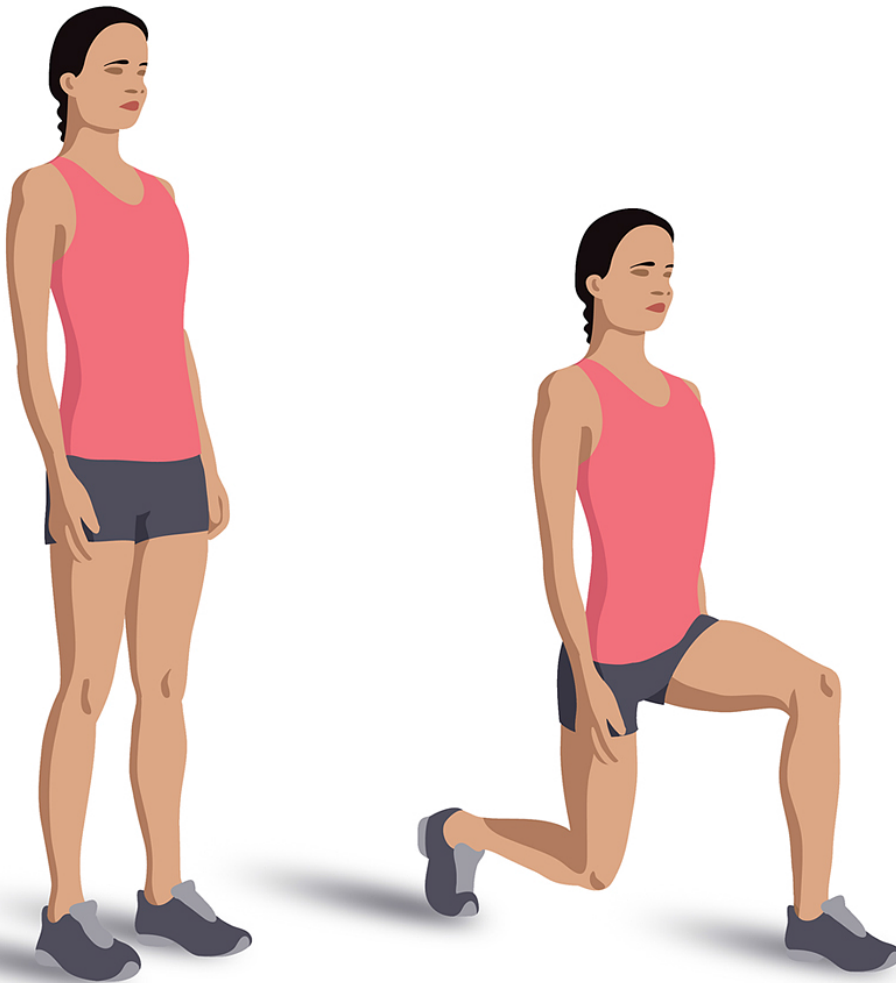
10x

15x

20x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

LUNGES



**Afwisselend met linker en rechterbeen grote stap
voorwaarts zetten en weer rechtekomen**

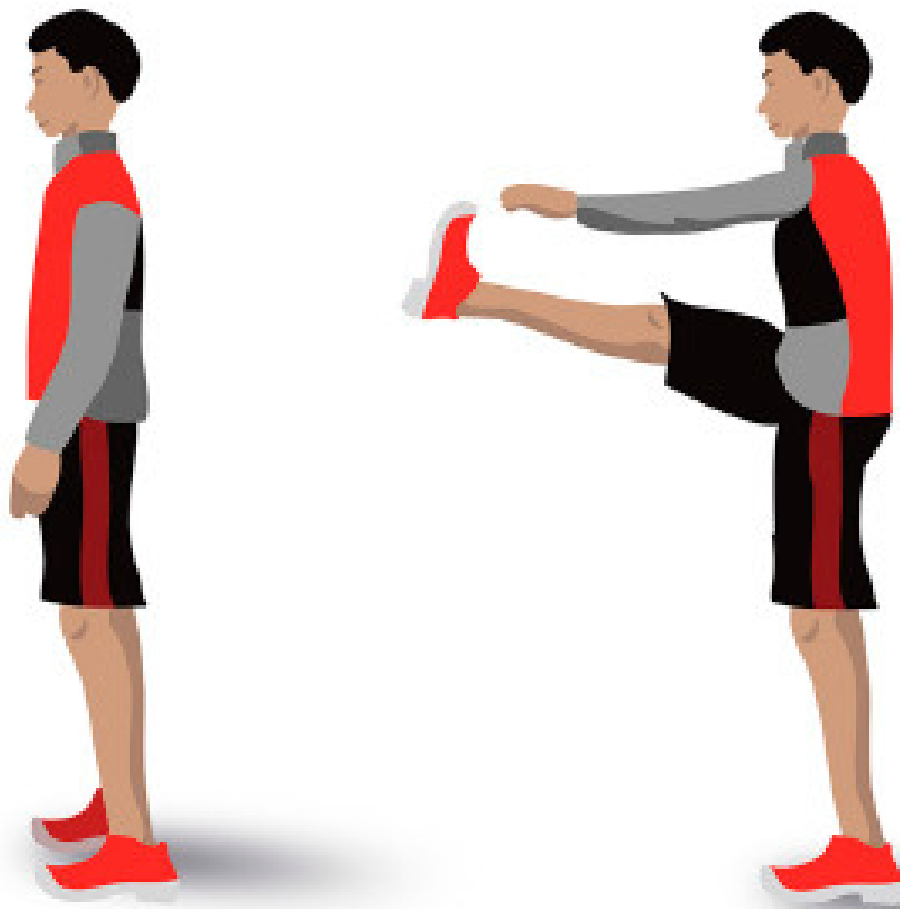
8x

12x

15x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

BEEN HOOG



Mooi rechtop staan, afwisselend linker en rechter been tot horizontaal omhoog brengen

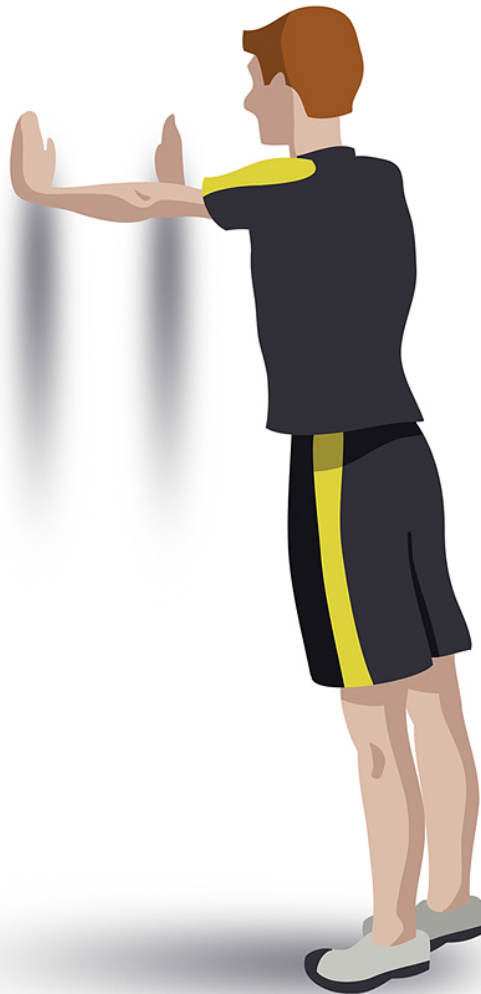
10x

15x

20x

(c) Wouter Penninckx - www.sportatief.com

KUITEN BIJTER



Muur / sportraam. Telkens snel op de tenen gaan staan en langzaam hielen weer naar beneden brengen

20x

25x

30x