



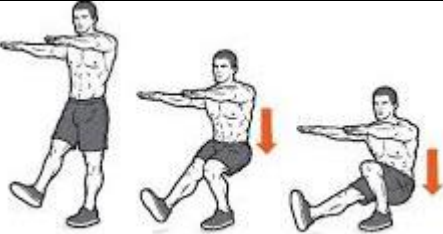


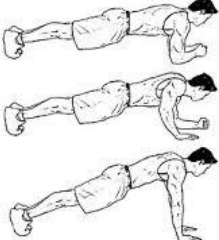


Deel 1 : CORE	Informatie	Serie	Herhalingen	Rust
<p align="center">1 serie: Alle oefeningen na elkaar uitvoeren voor 30 sec lang. Geen pauze tussen de oefeningen. Dit U15 3x en +15 5x Na 1 serie 30 seconden rust. Alvorens aan de volgende serie te beginnen</p>				
	<p>Scissors</p> <p>Handen aan het hoofd (niet vastnemen / trekken op de nek)</p> <p>Benen afwisseld omhoog en omlaag brengen</p>	<p>U15: 3ronden</p> <p>+15: 5 ronden</p>	<p>30 sec</p>	<p>0</p>
	<p>Superman</p> <p>Borst en benen heffen van de grond</p>	<p>U15: 3 ronden</p> <p>+15: 5 ronden</p>	<p>30 sec</p>	<p>0</p>
	<p>Schouders tikken</p> <p>Lichaam blijft recht, niet indraaien met de heup/schouders</p>	<p>U15: 3 ronden</p> <p>+15: 5 ronden</p>	<p>30 sec</p>	<p>0</p>
	<p>Plank houding</p> <p>Rechte lijn</p>	<p>U15: 3 ronden</p> <p>+15: 5 ronden</p>	<p>30 sec</p>	<p>0</p>

Deel 2: Kracht	Info	Serie	Herhalingen	Rust
<p>1 serie: Alle oefeningen na elkaar uitvoeren voor het aantal herhalingen opgegeven. Geen pauze tussen de oefeningen. Dit U15 3x en +15 5x Gevorderden kunnen extra gewicht gebruiken met 2liter fles water (Niet voor U15!!) Na 1 serie 30 seconden rust. Alvorens aan de volgende serie te beginnen</p>				
	<p>Single leg sit downs</p> <p>Makkelijker: gebruik een stoel om net op te gaan zitten en terug recht te staan.</p>	<p>U15: 1 ronden +15: 2 ronden</p>	<p>L: 10 R: 10</p>	
	<p>Squats</p> <p>Rechte rug Gaan zitten, knieën niet voorbij de tenen.</p>	<p>U15: 1 ronden +15: 2 ronden</p>	<p>20</p>	
	<p>Hip bridges</p> <p>Billen blijven aangespannen.</p> <p>Moeilijker: 2L fles water op buik</p>	<p>U15: 1 ronden +15: 2 ronden</p>	<p>20</p>	
	<p>Robot Push up</p>	<p>U15: 1 ronden +15: 2 ronden</p>	<p>20</p>	

Herhalingen	Aanhouden
2	30 sec

