

Notitie :

**1 Lunge naar voren met armen
boven hoofd met dynaband**



Sets: 2 Herhaling: 10

Doe een dynaband om je polsen. Breng je armen boven je hoofd en breng de dynaband op spanning, armen heel iets naar buiten brengen. Maak een lunge en blijf de armen heel goed uitstrekken

**2 Wisselsprong op step hoog
tempo**



Sets: 1 Herhaling: 3 Houden: 30 sec

Ga voor een opstapje staan. Begin met één voet op het opstapje en de andere op de vloer. Wissel beide voeten zo snel mogelijk af en neem de armen goed mee naar voren.

3 Zijplank + clam



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga op je zij liggen met je bovenbenen in lijn met je romp, buig je knieën. Duw je heupen nu van de grond en steun op je elleboog. Breng de knie omhoog, terwijl je de voeten op elkaar houdt. Houd benen en romp op 1 lijn.
Evt. te verzwaren met een dynaband boven de knieën.

4 kegel aantikken op 1 been



Sets: 2 Herhaling: 10

Buig voorover terwijl je op één been staat en houd je lichaam en je been op één lijn met elkaar. Raak de vloer of een kegel aan met je hand. Keer terug naar de uitgangspositie.

5 Mountain Climber



Sets: 1 Herhaling: 3 Houden: 30 sec

Neem met je handen op een stoel geplaatst een plankpositie aan van ca. 45 graden met je lichaam recht, zonder te buigen in je heupen. Til één knie naar je borst terwijl je je lichaam stabiel en je buikspieren strak houdt. Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening met je andere been.
DOE DIT IN EEN HOOG TEMPO

6 Russian twist



Sets: 2 Herhaling: 30

Ga op de vloer zitten met je benen gebogen en voeten op de vloer. Breng je voeten van de grond en houd deze positie vast tijdens de oefening. Houd de rug goed opgestrekt met de borst naar voren. Raak afwisselend de vloer aan elke kant aan met je vingers. Evt. uitvoeren met gewicht

7 One leg squat



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga staan op 1 been en leg je achterste voet op een verhoging, zak nu door je voorste been. Zorg dat je voorste knie niet voorbij je tenen komt en dat de knie niet naar binnen zakt. Evt verzwaren met gewichten in je handen.

8 Kniehef op de plaats



Sets: 1 Herhaling: 3 Houden: 30 sec

Knieheffen op de plaats. Blijf om de 5 passen stil staan op 1 been met het bovenbeen in 90 graden met de romp. Houd deze positie vast tot er volledige stabiliteit is op 1 been.

9 Brug met knie naar borst



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga op je rug liggen, voeten op een stoel/bed/bank. Probeer voor een extra accent de hakken naar de billen te trekken. Breng de billen omhoog, breng nu de rechterknie naar de borst (10x), gevolgd door de linkerknie (10x). Variatie: zonder steun van de armen

10 Lunge en rotatie



Sets: 2 Herhaling: 10

Houd je voeten gespreid en zet een grote stap voorwaarts. Buig je knie en houd tegelijkertijd je lichaam recht. Draai je bovenlichaam over je voorste been wanneer je knie de grond bijna raakt. Draai je lichaam terug naar de startpositie. Herhaal met je andere been.

11 Hip Lock kniezit



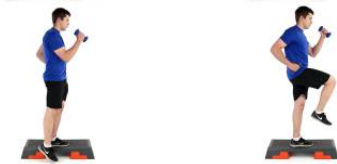
Sets: 2 Herhaling: 10

Ga op je knieën zitten. Houd je heupen boven je knieën. Je voeten steunen met de tenen op de grond. Breng nu in een beweging de achterste voet naar voren (dus niet via een draaibeweging naar buiten) en breng je tegengestelde arm naar boven en strek je zo goed mogelijk uit.

Variatie:

1. neem een gewicht in je hand
2. zet je voet verder naar voren

12 FB Step down zonder afzet met kniehef en armbeweging



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga op een verhoging staan, breng nu 1 voet zijwaarts, zachtjes naar de grond en tik de grond aan. Breng vervolgens het been naar een kniehef en herhaal. Maak een beweging met de armen alsof je aan het hardlopen bent.

Maak het moeilijker door met de hak de grond aan te tikken.

13 Vanuit lunge naar kniehef



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga in een lunge positie staan en breng in een vloeiende beweging het achterste been omhoog naar de borst met het bovenbeen in 90 graden met de romp. Houd de positie vast tot er volledige stabiliteit is.

Variatie: uitvoeren met een gewicht en dat boven hoofd brengen

14 Knie heffen in elastiek



Sets: 1 Herhaling: 3 Houden: 30 sec

Bevestig een elastiek op bekkenhoogte aan een vast punt en doe dit elastiek rond je bekken. Zet het elastiek op spanning en breng de knieën naar de borst, alsof je aan het hardlopen bent op de plaats. Neem ook de armen mee in de beweging
Start met 3x 20 sec en bouw op naar 3x 30 sec

15 Bilspier brug



Sets: 2 Herhaling: 10

Ga op je rug liggen en houd je knieën gebogen. Strek één knie en breng dit been gestrekt richting het plafond. Houd je billen op een rechte lijn met je lichaam zonder je romp of heupen te draaien. Laat je lichaam langzaam zakken en herhaal. Houd je voeten volledig, of alleen met je hielen op de grond.

Strek je been goed naar het plafond