GYM @ HOME SCHEMA LES 1 MEV

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Datum | Datum | Datum |
| Start met ofwel:  Optie 1: 8 min te lopen ter plaatsen of in de tuin ,…  Optie 2: 5 min touwspringen |  |  |  |
| Streksprongen 20 x |  |  |  |
| Molentje 30 x |  |  |  |
| Kniezit rechtspringen 10 x |  |  |  |
| Streksprongen 20 x |  |  |  |
| Molentje 30 x |  |  |  |
| Kniezit rechtspringen 10 x |  |  |  |
| Halve draai 5 x links |  |  |  |
| Halve draai 5 x rechts |  |  |  |
| Verre sprongen 10 x |  |  |  |
| Pomphouding + springen met de handen 10 x |  |  |  |
| Tegen de muur afstoten 15 x |  |  |  |
| Skippings 30 tellen |  |  |  |
| Hielen tegen het zitvlak 30 tellen |  |  |  |
| Squats 30 x |  |  |  |
| Skippings 30 tellen |  |  |  |
| Hielen tegen het zitvlak 30 tellen |  |  |  |
| Squats 30 x |  |  |  |
| Handstand tegen de muur 3x 8 tellen |  |  |  |
| Brug 5 x 5 tellen |  |  |  |
| Squats 30 x |  |  |  |
| Handstand tegen de muur 3x 8 tellen |  |  |  |
| Brug 5 x 5 tellen |  |  |  |
| Burpees 20 x |  |  |  |
| Vlindertje 10 tellen |  |  |  |
| Op rug liggen 20 x diep in en uit |  |  |  |

**Zijn er oefeningen die nog niet zo goed lukken ?**

**Oefen deze dan zeker enkele keren extra ! Zo, ga je hier beter en beter in worden.**

**Te gemakkelijk ? Of te moeilijk ? Of moeite met 1 of meerdere oefeningen laat het ons dan zeker weten dan maken we een schema speciaal voor jou op !**