GYM @ HOME SCHEMA LES 2 MEV

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Datum | Datum | Datum |
| Start met ofwel: Optie 1: 8 min te lopen ter plaatsen of in de tuin ,…Optie 2: 5 min touwspringen |  |  |  |
| Skippings 20 tellen |  |  |  |
| Verre sprongen 10 x |  |  |  |
| Squats 20x |  |  |  |
| Diepe lunges 15 x linkerbeen |  |  |  |
| Diepe lunges 15 x rechterbeen |  |  |  |
| Vanuit kniezit armen laten zakken 8 x |  |  |  |
| Brug vanuit indraaien 5 x |  |  |  |
| Handstand tegen de muur + schouders tikken 10x |  |  |  |
| Krab 15 x |  |  |  |
| Op handen en knieën zitten + been zwaaien 15 x rechterbeen |  |  |  |
| Op handen en knieën zitten + been zwaaien 15 x linkerbeen |  |  |  |
| Dode kever 20 tellen |  |  |  |
| Vanuit pomphouding schouders tikken 20 x |  |  |  |
| Billen heffen vanuit ruglig 40 tellen |  |  |  |
| Plankhouding 15 tellen  |  |  |  |
| Plankhouding 15 tellen |  |  |  |
| Spreidzit links 10 tellen |  |  |  |
| Spreidzit midden 10 tellen |  |  |  |
| Spreidzit rechts 10 tellen |  |  |  |
| Grote stap ( onzichtbare muur) 10x |  |  |  |
| Afstoten tegen de muur 10 x |  |  |  |
| Skippings 20 tellen |  |  |  |
| Verre sprongen 10 x |  |  |  |
| Squats 20x |  |  |  |
| Diepe lunges 15 x linkerbeen |  |  |  |
| Diepe lunges 15 x rechterbeen |  |  |  |
| Vanuit kniezit armen laten zakken 8 x |  |  |  |
| Brug vanuit indraaien 5 x |  |  |  |
| Handstand tegen de muur + schouders tikken 10x |  |  |  |
| Krab 15 x |  |  |  |
| Op handen en knieën zitten + been zwaaien 15 x rechterbeen |  |  |  |
| Op handen en knieën zitten + been zwaaien 15 x linkerbeen |  |  |  |
| Dode kever 20 tellen |  |  |  |
| Vanuit pomphouding schouders tikken 20 x |  |  |  |
| Billen heffen vanuit ruglig 40 tellen |  |  |  |
| Plankhouding 15 tellen  |  |  |  |
| Plankhouding 15 tellen |  |  |  |
| Spreidzit links 10 tellen |  |  |  |
| Spreidzit midden 10 tellen |  |  |  |
| Spreidzit rechts 10 tellen |  |  |  |
| Grote stap ( onzichtbare muur) 10x |  |  |  |
| Afstoten tegen de muur 10 x |  |  |  |

**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 !**