




Sterk en Lenig Ganzenbord: Krachteditie

24 Vliegertjes opentrekken 10x	23 Glute bridge 10x	22 Zijwaartse plank: 15" elke kant	21 Oefening naar keuze 5x	20 Hanengevecht met iemand naar keuze	19 Pomphouding en schouders tikken: 5x elke kant	18 	17 Pompen 5x	16 Ga 3 plaatsen vooruit	15 Kuipje Aanhouden 15"		
25 Ga 3 plaatsen terug	46 Armen horizontaal zijw houden 15"	45 Wissel met een pion naar keuze	44 Pomphouding op 1 hand: 10"	43 Squats 10x	42 Omgekeerde pomphouding 20"	41 Lunges achteruit uitstappen 5x elk been	40 Oefening naar keuze 5x	39 Buiklig en armen zijwaarts heffen: 10x	14 Armen horizontaal zijw houden 30"		
26 Wissel met een pion naar keuze	47 Hip extensions 5x elk been	Sterk&Lenig				#Samensterk				38 Skipping: 10x elk been	13 Jumping jacks 10x
27 	48 Stoeltje tegen de muur: 15"	49 Hurk-streksprong 8x	50 Maak samen een wandeling							37 Burpees 5x	12 Plank aanhouden 20"
28 Mountain climber 5x	29 Armen gestrekt voor je houden: 30"	30 Door je linkerbeen buigen 5x	31 Zijwaartse buikspieren 5x elke kant	32 Glute bridge met 1 been 5x elk been	33 Armworstelen met iemand naar keuze	34 Op de tenen staan 10x	35 Sit-ups 10x	36 pomphouding naar elleboogsteun: 8x	11 Ga 3 plaatsen terug		
1 Sit-ups 5x	2 Pompen 10x	3 Squats 5x	4 Op en af de trap lopen 2x	5 Stoeltje tegen de muur: 30"	6 	7 Wissel met een pion naar keuze	8 Lunges 5x elk been	9 Schuine buikspieren 10x	10 Door je rechterbeen buigen 5x		

Verduidelijking

13: Jumping jacks (met de benen open en toe springen gecombineerd met de armen)

22: zijwaartse plank:



23: Glute bridge



28: Mountain climber: pomhouding en afwisselend knie naar voor brengen.



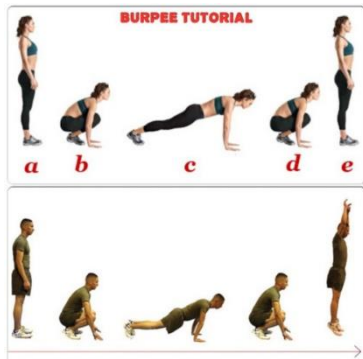
31: zijwaartse buikspieren



32: Glute bridges met 1 been



37: Burpees



47: Hip extensions

