

8. Tractor band

Je gaat in het verlengde van de oefening staan.  
Beide handen onder de band, door je hurken zodat  
Je rug recht is.

Beginner: 2x 5 herhalingen

Gevorderde: 3x 10 herhalingen



9. Cooling down

1 ronde uitwandelen of 1 ronde joggen.