

Trainingschema 2:

Warming-up: 2 rondes stevig wandelen of 2 rondes joggen.

Houdt goed rust tussen de rondes. Zodat je lichaam kan herstellen.

1. Korte interval.

Je tikt de grond aan en rent naar de andere kant.

Beginner: 5x heen en weer.

Gevorderde: 10x heen en weer.

**2. Leg Raises.**

Je begint op de grond, voor het blok beton.

Afwisselend stap je met rechts/links op het blok en je brengt je knie vervolgens de lucht in. (90 graden)

Beginner: 2x 10 herhalingen rechts & 10 herhalingen links.

Gevorderde 3x 15 herhalingen rechts & 15 herhalingen links.

**3. Calf Raises**

Je zit op het apparaat, met alleen je tenen op het voeten plateau.

Je strekt je tenen/enkel, zodat je je benen lang maakt.

Beginner: 2x 15 herhalingen.

Gevorderde: 3x 20 herhalingen.

