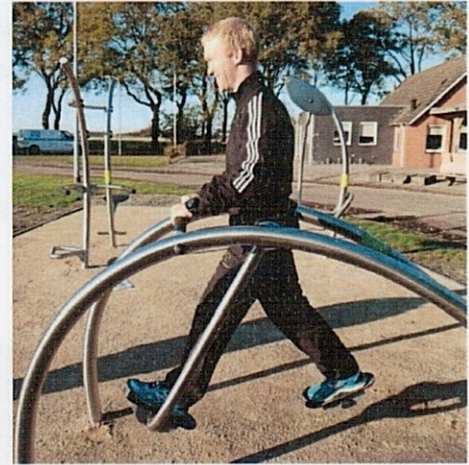


4. Air Walker

Je gaat op het apparaat staan, je brengt je benen afwisselend naar voren en naar achteren.

Beginner: 5 minuten

Gevorderde: 10 minuten



5. Buikspier oefening

Je gaat zitten op het apparaat, de bovenkant van je voeten klem/haak je onder de voetensteun. Vanuit een zittende positie breng je je bovenlichaam naar achteren en weer naar voren.

Beginner: 2x 10 herhalingen.

Gevorderde: 3x 15 herhalingen.



6. Burpees

Beginhouding is opdrukstand, handen en voeten. Vervolgens hurk je je voeten tussen handen, en daarna spring je omhoog.

Beginner: 2x 5 herhalingen.

Gevorderde 3x 10 herhalingen.

