

standaard krachtoefeningen in/na warming up op de woensdag

- krachtblok 1 in de oneven weken en krachtblok 2 in de even weken
- oefeningen zorgvuldig, maar in vlot tempo achter elkaar afwerken

krachtblok 1: 2 series	
oefeningen per serie:	aanwijzingen
10 squats (bovenbenen)	squat: lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar voren!
10x op tenen staan (kuiten)	lichaam strak: billen en buik aanspannen; vanuit de enkels/kuiten omhoogstrekken
planken op handen: 20x arm li/re naar voren strekken in rustig tempo; 10xli + 10x re (rompspieren)	enkels, heupen, schouders op één lijn; niet draaien met schouders!
krachtblok 2: 2 series	
oefeningen per serie:	aanwijzingen
halve squat op 1 been: 10x links + 10x rechts	squat: lichaamsgewicht blijft op volle voet, billen naar achteren, romp rechtop, knieën naar
lunges: 10x links + 10x rechts; om en om uitvoeren	lunge: loodrecht naar beneden door achterste zakken; romp recht op
planken op handen: 20x arm li/re zijwaarts strekken in rustig tempo; 10x li + 10x re	planken: enkels, heupen, schouders in één lijn; niet draaien met schouders!