

## Oefenschema MFT De Woldstreek

### SQUAT

Zak langzaam door de knieën. Strek vervolgens weer op. Herhaal dit 20x en doe 3 setjes



### PLANKEN

Steun op de ellebogen en voeten. Houd deze positie vast voor 30 seconden en doe 3 setjes

### WALKING LUNGES

Maak een uitvalspas naar voren. Stap vervolgens door met het andere been. Zet op deze manier 20 stappen en maak 3 setjes

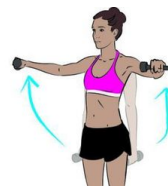
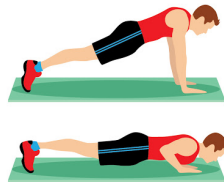


### HIP ABDUCTION

Ga op je zij liggen. Hef je been zijwaarts omhoog. Herhaal dit 10x en doe 3 setjes per been.

### PUSH UPS

Steun op handen en voeten (of op knieën) Zak zo diep mogelijk door de armen. Duw vervolgens weer uit. Herhaal dit 10x en doe 3 setjes



### SIDE RAISES

Pak in stand 2 gewichtjes in je handen. Hef de armen zijwaarts op. Herhaal dit 10x en doe 3 setjes

### LUCHT FIETSEN

Ga op je rug liggen. Maak fietsbewegingen in de lucht met je benen. Houd dit 20 seconden vol en doe 3 setjes



### GLUTE BRIDGE

Ga op je rug liggen met je voetzolen plat op de grond. Duw je billen zo hoog mogelijk van de grond. Herhaal dit 20x en doe 3 setjes