

Oefeningen zaaltraining 10-12-2007

1. Opdrukken--- armen

Goede gestrekte ligsteun max 3x 10 herhalingen



2. Buikspieren

Rechte buikspieren/ schuine buikspieren max 3x 20



3. Rug-bil-hamstrings

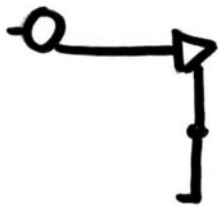
Vanuit buiklig borst en benen gestrekt optillen 10 x 10sec



4. Rugspieren in stand

In spreidstand met rechte rug naar voren buigen en terug

In 4 sec buigen , in 4 sec terug 10 x



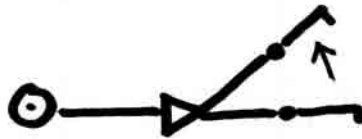
5. Rompbalans

Vanuit kruiphouding re-arm en li-been strekken,
li-arm en re-been strekken
10x 10sec



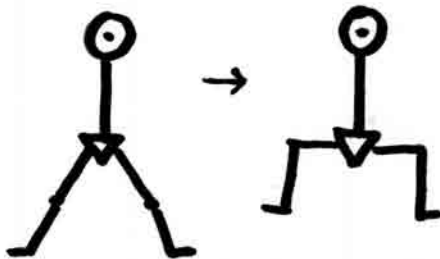
6. Zijkant bilspieren

Been gestrekt zijwaarts heffen max 3x 10



7. Squat

Vanuit spreidstand door knieën zakken max 3x 15



8. achillespees en kuitspieren (oef onderste traptree)

Op tenen staan, in 8 sec op rek brengen, 8 sec rekken, weer op tenen staan. 10x

