

A small dog, possibly a Chihuahua, is lying on a bed with a white blanket. In the background, a laptop is open on a wooden bedside table. The scene is set in a bedroom with a bed and a nightstand.

# *Stay* **IN HOME** **WORK-OUT**

Elke dag een gloednieuwe  
oefening voor thuis!

**SRGO**

# *Squat* MAANDAG

**20 keer** zitten en opstaan  
van de bank zonder je handen  
te gebruiken

SRGO

*Push up*  
**DINSDAG**

Verticaal opdrukken tegen  
de muur **5 x 10 herhalingen**

**SRGO**

*Cardio*  
**WOENSDAG**

Loop je trap zoveel mogelijk  
op en af in **5 minuten**

**SRGO**

*Leg lift*  
**DONDERDAG**

Lift één gestrekt been  
achterwaarts omhoog

**5 x 10 herhalingen per been**

**SRGO**

*Calcaneus raise*  
**VRIJDAG**

Ga op je tenen staan, houd  
2 seconde vast en zak weer op  
je hielen **5 x 10 herhalingen**

**SRGO**