

Side bend **MAANDAG**

Pak een zwaar voorwerp in je handen, ga rechtop staan en leun zijwaarts met je hand langs je been tot je knie en terug
5 x 10 herhalingen per zijde

SRGO

Crawl **DINSDAG**

Maak 20 keer een borstcrawl
beweging met beide armen en 20
keer rugcrawl met beide armen
4 x 20 herhalingen

SRGO

Knee lifts **WOENSDAG**

Ga rechtop staan en til om
en om één knie hoog op.
Tegelijkertijd breng je 2 armen
omlaag, begin hoog **3 x 1 minuut**

SRGO

Triceps **DONDERDAG**

Sta voorovergebogen met rechte rug, strek je armen (flesjes/boeken) naar achteren en buig. Houd ellebogen omhoog **5 x 10 herhalingen**

SRGO

Thruster **VRIJDAG**

Buig door je benen (zo diep als
je kan) strek jezelf helemaal
omhoog, armen omhoog en op
je tenen **20 herhalingen**

SRGO