

*Hak-bil-tik*  
**MAANDAG**

Sta rechtop en tik je hak naar je  
bil, houd je knie omlaag

**40 herhalingen**

**SRGO**

# *Circle* **DINSDAG**

Sta rechtop, strek je armen zij-  
waarts en draai kleine rondjes met  
heel je armen, voorwaarts

**4 x 10 herhalingen** achterwaarts

**4 x 10 herhalingen**

**SRGO**

# *leg lift* **WOENSDAG**

Al zittend til je beide benen  
tegelijk op (probeer 1 seconde  
vast te houden) **20 herhalingen**

**SRGO**

*Cardio*  
**DONDERDAG**

loop **5 minuten** met stevig  
tempo door je hele huis en tuin

**SRGO**

*Front raise*  
**VRIJDAG**

Ga stevig staan, pak een zwaar voorwerp en til met 2 gestrekte armen op tot je schouderlijn en laat weer zakken **20 herhalingen**

**SRGO**