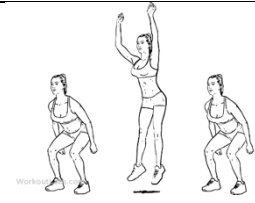
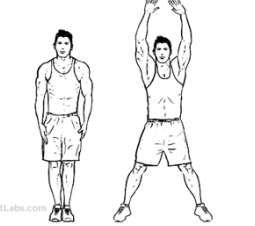
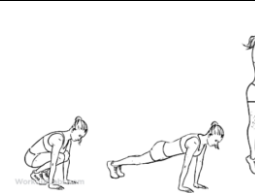
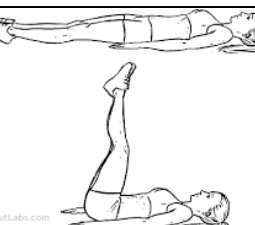
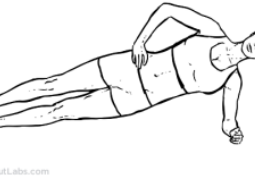


Krachtschema

Gevorderd

Fysio Scheveningen
Jurriaan Kokstraat 8
2586SJ Den Haag

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Squat jumps	- Ga staan in de squat positie; - Strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de squat positie.	15-25 herhalingen 3-5 series	
Star jumps	- Ga staan met de voeten op schouderbreedte en de handen langs het lichaam; - Spring en zet de benen naar buiten, breng tegelijkertijd de armen omhoog; - Spring opnieuw en kom in de basis positie terug.	15-25 herhalingen 3-5 series	
Burpee	- Begin in de opdruk positie; - Spring met de voeten naar de handen; - Spring omhoog met de handen in de lucht; - Land en breng de handen naar de grond; - Spring weer naar positie één.	15-25 herhalingen 3-5 series	
Leg raises	- Ga plat, gestrekt, op de rug liggen; - Til de benen gestrekt op tot de heupen 90° zijn; - Laat de voeten weer zakken tot net boven de grond.	15-25 herhalingen 3-5 series	
Zijplanken met been liften	- Steun op de voeten en op de onderarm; - Zorg dat de rest van het lichaam zo recht mogelijk in de lucht is; - Til tijdens de oefening het bovenliggende been op.	15-25 herhalingen 3-5 series	
Plank met been liften	- Steun op de voeten en op de onderarm - Zorg dat de rest van het lichaam zo recht mogelijk in de lucht is; - Til tijdens de oefening één been op voor 2 seconden.	15-25 herhalingen 3-5 series	