

















(Core) Versterkende oefeningen

(beeldmateriaal: Virtuagym)

Nr	Oefening	Start	Middle	Expert	Uitvoering
	Rechte buikspieren 	5 x Per kant	15 x Per kant	25 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leun op je ellebogen(of handen) 2. Trek je buik in 3. Maak je benen om en om lang (laag)
		5 x Per kant	15 x Per kant	25 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom staan op handen en tenen 2. Breng om en om je knie naar je borst 3. Doe dit rustig of "springend"
		1 x	3 x	5 x	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom in plank staan op ellebogen en tenen 2. Maak van je hele lijf een plank, span aan 3. Blijf 20 seconden staan
	Schuine/dwarse buikspieren 	10 sec Per kant	20 sec Per kant	40 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leun op 1 elleboog en 1 voet (evt. knie) 2. Duw je heupen omhoog en blijf staan 3. Extraatje: pulseer omhoog
		10 x Per kant	15 x Per kant	20 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ruglig, vingers bij slapen 2. Om en om ellebogen naar knieën brengen 3. Knieën komen niet verder dan heupen
		5 x Per kant	15 x Per kant	25 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zit met je voeten los of op de grond 2. Breng je bovenlijf opzij, tik de grond aan 3. Hetzelfde naar de andere kant
	Onderrug, hamstrings 	3 x 5 sec Per kant	5 x 5 sec Per kant	3 x 10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lig met je voeten plat, armen op je borst 2. Maak 1 been lang en hou vast 3. Blijf je heupen omhoog duwen 4. Zelfde andere kant
		3 x 5 sec Per kant	5 x 5 sec Per kant	3 x 10 sec Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lig op je buik met handen onder je kin 2. Til je borst op en hou vast
		10 x Per kant	20 x Per kant	30 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lig op je buik met je handen onder je kin 2. Til om en om je elleboog opzij omhoog
		1 sec per kant	5 sec per kant	10 sec per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta op 1 hand en tegenovergestelde been 2. Wissel van kant 3. Alternatief: 1 knie op de grond
	Benen zij en voor, billen 	5 x Per kant	10 x Per kant	15 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom op je zij, echt op je heup 2. Bovenste been omhoog, tenen omlaag 3. Herhalen andere kant
		10 x Per kant	15 x Per kant	20 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Op heupbreedte 1 stap naar achteren 2. Achterste knie naar vlak boven grond 3. Duw jezelf terug om hoog 4. Zelfde andere been
		5 x Per kant	10 x Per kant	15 x Per kant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sta op 1 been, andere wijst naar voren 2. Zak zo diep mogelijk in een squat 3. Knieën en tenen wijzen in 1 richting
	Kuiten, enkels 	5 x	15 x	20 x	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom naar voren op je tenen 2. Ga door naar achteren op je hakken 3. Blijf afwisselen
	Schouders 	5 x	10 x	15 x	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kom staan met je armen wijd 2. Draai cirkels vooruit 3. Draai cirkels achteruit
	Triceps 	5 x	15 x	25 x	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handen onder schouders op een tree/kruk 2. Buig je ellebogen recht naar achteren 3. Duw jezelf weer terug omhoog