

Kijk op de 'Infofiche Start to Fitness' om uw niveau (=aantal ★) te bepalen

## ■ OPWARMING

- ★ 3 min. doorstappen, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★ 3 min. lichte looppas, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★★ 3 min. lichte looppas, 1 min. rust, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

## ■ STRETCH

(Elke oefening **10 seconden** aanhouden en 2x uitvoeren **per** zijde)

### Achterzijde bovenbeen

We plaatsen ons ene been gestrekt voor ons lichaam met de hiel op de bank. Het ander been buigt lichtjes. We brengen onze romp naar ons gestrekte been toe tot we een lichte spanning voelen aan de achterzijde van ons bovenbeen



### Voorzijde bovenbeen

We plaatsen onze voeten naast elkaar en behouden steeds een rechte rug. We nemen de enkel of scheenbeen van het ene been vast en trekken tot we een lichte spanning voelen.



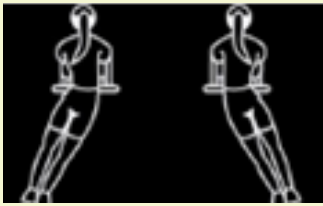
## FITNESS

(Elke reeks slechts 1x uitvoeren)

### Surf

- ★ 5 x
- ★★ 10 x
- ★★★ 20 x

(links + rechts = 1 x)



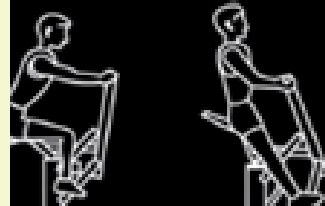
### Arm Pull

- ★ 5 x
- ★★ 10 x
- ★★★ 20 x



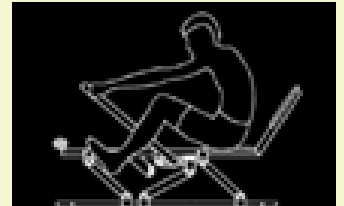
### Pony

- ★ 10 x
- ★★ 15 x
- ★★★ 20 x



### Roeier

- ★ 10 x
- ★★ 20 x
- ★★★ 30 x



## COOLDOWN

(Elke oefening 10 seconden aanhouden en 2x uitvoeren per zijde)

Joggen: 3 minuten lichte looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

### Binnenzijde bovenbeen

We zorgen voor een lichte beenspreiding en houden onze rug recht. We plooiën langzaam één been terwijl ons ander been gestrekt blijft. We brengen ons gewicht op ons geplooiëde been en buig iets naar tot we een lichte spanning voelen aan de binnenzijde van ons gestrekt bovenbeen. De voetpunten wijzen naar voor.



### Totaalstretching

We plaatsen onze voeten naast elkaar en behouden steeds een rechte rug. We gaan op onze toppen van onze tenen staan, strekken de armen naar boven en duwen ons lichaam uit.

