

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

■ STRETCH

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

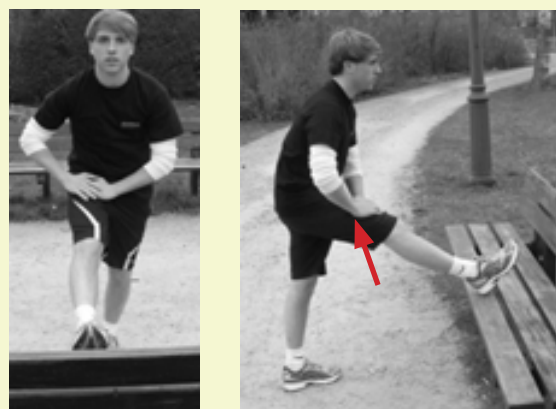
Schouders

We plaatsen onze voeten op schouderbreedte en zorgen voor een rechte rug. We strekken beide armen naar achter en klemmen de handen in elkaar. We draaien onze ellebogen rustig naar buiten en heffen de armen licht opwaarts tot we een lichte spanning gewaar worden. Het hoofd blijft voorwaarts gericht



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.



FITNESS

(Elke reeks 2x uitvoeren)

Arm Pull

★	5 x
★ ★	10 x
★ ★ ★	20 x

Roeier

★	10 x
★ ★	20 x
★ ★ ★	30 x

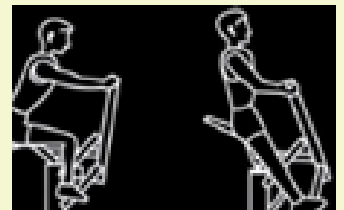
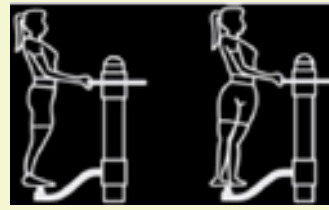
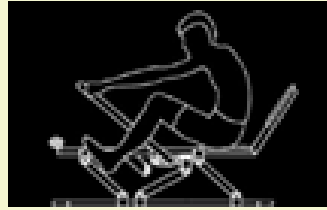
Twist

★	10 x
★ ★	20 x
★ ★ ★	30 x

(links + rechts = 1 x)

Pony

★	10 x
★ ★	15 x
★ ★ ★	20 x



COOLDOWN

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

Joggen: 4 minuten lichte looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

Voorzijde bil

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.



Schouders

We plaatsen onze voeten op schouderbreedte (= lichte spreiding) en we behouden steeds een rechte rug. We strekken de arm voor de romp en duwen lichtjes met de andere hand de elleboog naar binnen.

