







## Thuis sporten met Sport Je Fit

Oefening 1: Squat 20 herhalingen		Tips
		<p><b>Tip 1:</b> Voeten op schouderbreedte.</p> <p><b>Tip 2:</b> Houd een rechte rug.</p> <p><b>Tip 3:</b> Knieën naar buiten.</p>
Oefening 2: Lateral lunge 20 herhalingen		Tips
		<p><b>Tip 1:</b> Buitenste been gestrekt houden.</p> <p><b>Tip 2:</b> Doorzakken met het binnenste been.</p> <p><b>Tip 3:</b> Houd je enkel plat op de grond.</p>