



Thuis sporten met Sport je Fit

Pelvis lift 20 herhalingen	Tips
 	Tip 1: Knieën gebogen. Tip 2: Schouderbladen op de grond. Tip 3: Billen van de grond. Tip 4: Billen bovenin goed aanspannen.
Standing calfraise 20 herhalingen	
 	Tip 1: Hakken van de grond houden. Tip 2: Zo hoog mogelijk op je tenen staan. Tip 3: Pak een paal vast.



Thuis sporten met Sport je Fit

Bulgarian squat 20 herhalingen per been	Tips
 	Tip 1: Achterste voet op het bankje. Tip 2: Voorste knie niet voor bij de tenen. Tip 3: Rechte rug.
Dips op bankje 20 herhalingen	
 	Tip 1: Hand palmen op een bankje. Tip 2: Benen gestrekt. Tip 3: Ellebogen hoek van 90 graden.

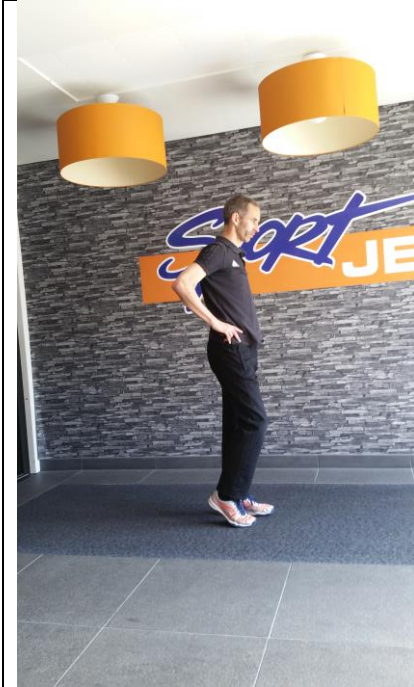


Thuis sporten met Sport je Fit

Push ups Maximaal	Tips
 	Tip 1: Rechte rug. Tip 2: Te zwaar? Mag het ook op de knieën Tip 3: Zakken tot een hoek van 90 graden in de ellebogen.
V – crunch 20 herhalingen	
 	Tip 1: Billen op de grond. Tip 2: Core aanspannen. Tip 3: Bovenlichaam en benen tegelijk naar buiten strekken.

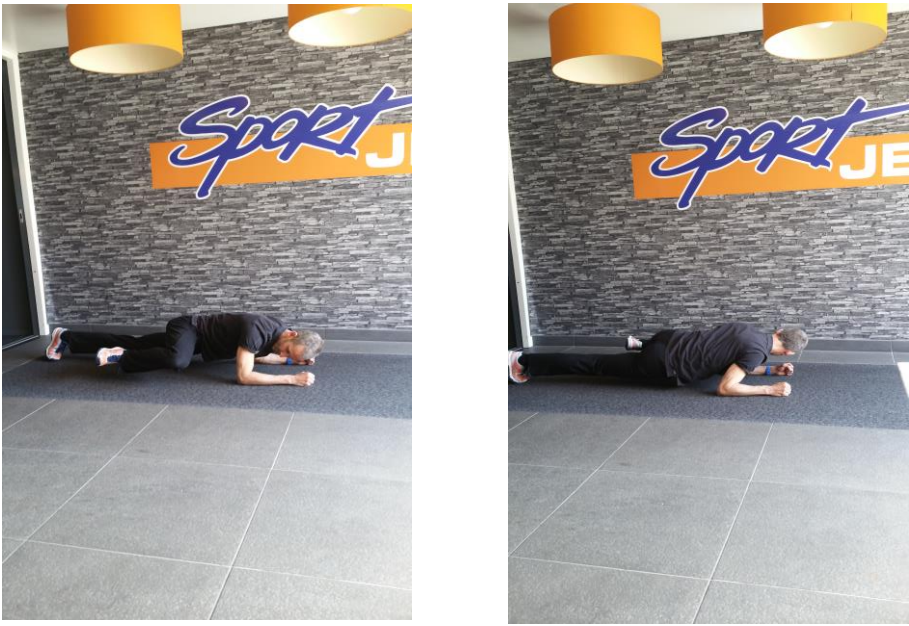


Thuis sporten met Sport je Fit

Mountain climbers 20 herhalingen per been	Tips
 	Tip 1: Knieën om en om naar voren brengen. Dit zo snel mogelijk Tip 2: Push up stand gaan staan. Handen plaatsten op borsthoogte. Tip 3: Rechte rug
Lunge 20 herhalingen per been	
 	Tip 1: rechte rug. Tip 2: grote stap achteruit, of vooruit maken. Tip 3: Voorste knie in een hoek van 90 graden. Knie niet voor de tenen.



Thuis sporten met Sport je Fit

Spiderman 20x per been	Tips
	Tip 1: Breng je knie naar buiten en beweeg deze richting je elleboog. Tip 2: Rechte rug Tip 3: maak een hoek van 90 graden met je been.
Wall sit 30 a 45 seconden vasthouden	
	Tip 1: In een hoek van 90 graden gaan zitten Tip 2: iets te zwaar? Ga iets hoger tegen de muur zitten

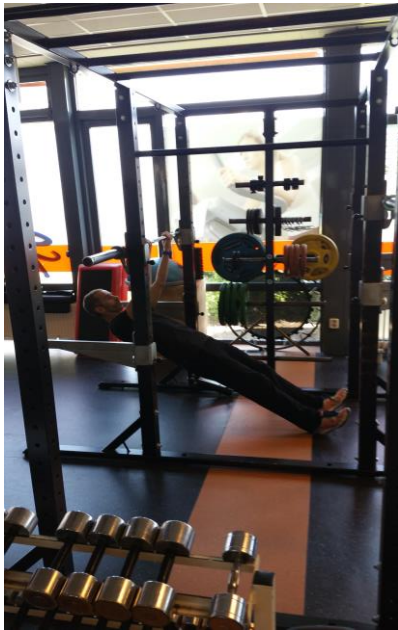


Thuis sporten met Sport je Fit

Jumping jacks 20 x	Tips
 	Tip 1: Spring omhoog en spreid je benen en armen.
Leg raise 20 herhalingen	
 	Tip 1: Hands onder je billen. Tip 2: voeten raken de grond net niet aan. Is dit te zwaar laat je ze wat minder diep zakken. Tip 3: Benen bijna helemaal gestrekt.



Thuis sporten met Sport je Fit

Chin up 15 herhalingen	Tips
 	Tip 1: Knieën buigen om lichter te maken. Tip 2: Schouderbladen naar elkaar toe bewegen. Tip 3: Borst naar stang toe bewegen.
Toe touch 20 herhalingen	
 	Tip 1: Benen gebogen houden om lichter te maken. Tip 2: Handen richting tenen bewegen. Tip 3: Core goed aanspannen.