



Thuis sporten met Sport je fit

Oefening 1: Rusian Twist 20 herhalingen		Tips
		Tip 1: voeten en bovenlichaam van de grond. Tip 2: core aanspannen. Tip 3: bovenlichaam mee draaien naar buiten.
Oefening 2: V- Crunch 20 herhalingen		
		Tip 1: knieën gebogen. Tip 2: voeten op de grond Tip 3: bovenlichaam richting knieën.



Thuis sporten met Sport je fit

Oefening 1: Planking 30 seconden	Tips
	Tip 1: benen gestrekt. Tip 2: rechte rug. Tip 3: ellebogen onder de schouders.
Oefening 2: side plank 2x15 seconden	
	Tip 1: benen gestrekt. Tip 2: schouders naar voeten een rechte lijn. Tip 3: ellebogen onder de schouders.



Thuis sporten met Sport je fit

Oefening 1: squat jump 20 herhalingen	Tips
 	Tip 1: door de knieën zakken bij het springen. Tip 2: op het midden van je voet landen. Tip 3: rustig weer door de knieën zakken.
Oefening 2: schaats sprongen 20 herhalingen	
 	Tip 1: alleen doen bij sterke enkels. Tip 2: schuin naar voor springen landen op een been. Tip 3: bij de sprong ligt door de knieën zakken.