
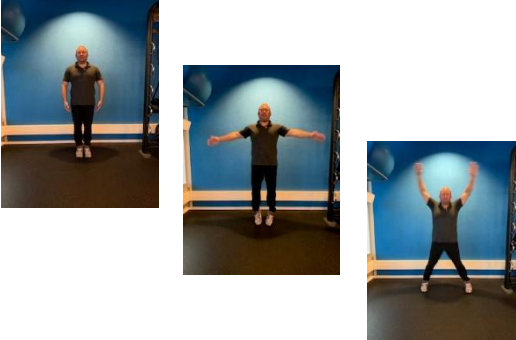












# HUISWERK OEFENINGEN



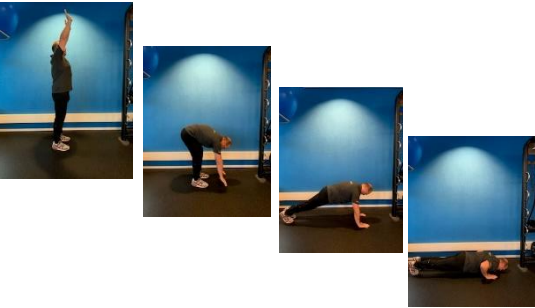
## HIIT work-out

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
#1  Squats	60 sec  20 sec rust	-max 90 graden knie hoek -knieën niet voorbij de tenen	
#2  Jumping jacks	60 sec  20 sec rust	-	
#3  Deadbug	60 sec  20 sec rust	-zorg dat de onderrug altijd in de grond wordt gedrukt	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p><b>#4</b></p> <p>Lunges (om en om) Armen gestrekt boven hoofd</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-90 graden kniehoek voor en achter -knie niet voorbij de tenen</p>	
<p><b>#5</b></p> <p>Halve burpee</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-</p>	
<p><b>#6</b></p> <p>Jump squats</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-</p>	




OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p><b>#7</b></p> <p>Squats (pulseren in 90 gr kniehoek)</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-pulseren vanuit de 90 graden kniehoek kleine stukjes omhoog en weer terug naar de 90 graden hoek</p>	
<p><b>#8</b></p> <p>Wall sit</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-</p>	
<p><b>#9</b></p> <p>Heup brug (1 benig rechts)</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-let op onderrug blijft neutraal en niet hol tijdens gehele oefening</p>	




OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<b>#10</b>  Heup brug (1 benig links)	60 sec  20 sec rust	-Zorg dat de onderrug neutraal blijft en niet hol trekt tijdens de oefening	
<b>#11</b>  Lunges (schuin achterlangs)	60 sec  20 sec rust	-Zorg dat de knie van het voorste been niet voorbij de tenen komt	
<b>#12</b>  Schaats sprongen	60 sec  20 sec rust	-Billen naar achteren bij het doorzakken van de knie -Contra hand naar voet	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p><b>#13</b></p> <p>Mountainclimber</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-Handen onder de schouders houden</p> <p>-Kin in, en naar de grond blijven kijken</p>	
<p><b>#14</b></p> <p>Touwtje springen (hoppen op voorvoet)</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-Op de tenen bouncen</p>	
<p><b>#15</b></p> <p>Burpee (heel)</p>	<p>60 sec</p> <p>20 sec rust</p>	<p>-Core aan blijven knijpen</p>	

# HUISWERK OEFENINGEN

## KRACHT BLOK

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#1</p> <p>Push-ups</p>	<p>6 x 30 sec 10 sec rust</p>	<p>-Handen onder de schouders houden -Billen aanknijpen</p>	
<p>#2</p> <p>Simon squats (wijd)</p>	<p>6 x 30 sec 10 sec rust</p>	<p>-Tenen naar buiten -Knieën niet voorbij de tenen</p>	
<p>#3</p> <p>Triceps dippen</p>	<p>6 x 30 sec 10 sec rust</p>	<p>-Zorg dat de billen langs de stoel naar beneden gaan. -Ellebogen recht naar achteren</p>	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p><b>#4</b></p> <p>Lunges (1 been pulseren 90 gr)</p>	<p>3 x 30 sec li 10 sec rust 3 x 30 sec re 10 sec rust</p>	<p>-Rechtop blijven met het bovenlijf -Knie blijft boven de voet</p>	
<p><b>#5</b></p> <p>Straight arm sit-up</p>	<p>6 x 30 sec 10 sec rust</p>	<p>-Lage rug in de grond drukken -Blaas uit bij het omhoog komen</p>	
<p><b>#6</b></p> <p>Straight leg lifts</p>	<p>6 x 30 sec 10 sec rust</p>	<p>-Lage rug in de grond drukken -Vanuit de bekken kantelen om de benen te liften</p>	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
#7  Planken	6 x 30 sec 10 sec rust	-Billen aanknijpen -Ellebogen onder de schouders	