




## Beweegtip 28

Hoi allemaal,

Na twee weken vakantie en gisteren ook geen beweegtip is het nu toch echt wel weer tijd om aan de slag te gaan. Tijd voor wat krachtoefeningen en spierpijn!

Hieronder staan de oefeningen die je kan doen.

Succes!

Push-ups		3 x 12	Rechte rug houden. Het is een oefening voor de armen en je romp tegelijk.  In 2 seconden naar beneden en in 2 seconden omhoog.  Probeer dit eens met de handen op een basketbal.
Crunch benen van de vloer		3 x 20	Langzaam en gecontroleerd uitvoeren. Schouders blijven van de grond. Schouders/romp stukje van de vloer tillen en 2 sec vastzetten.
Superman		5 x 10 sec Beide kanten.	Beginnen op handen en knieën. Linker hand en rechter been optillen.