

























De Bonte Vlinder

WORKOUT

	<u>Oefening 1</u>	<u>Oefening 2</u>	<u>Oefening 3</u>	<u>Oefening 4</u>	<u>Oefening 5</u>
Maandag	<p>Raak 2x 20 keer de grond aan en spring in de lucht</p> 	<p>Ren 2x 1 minuut op je plaats</p> 	<p>Ga 40x zitten op een stoel, en sta weer op</p> 	<p>Maak 2x 40 keer een spreid-sluit sprongen</p> 	<p>Ga 3x 30 sec. op handen en voeten staan</p> 
Dinsdag	<p>Ga op een stoel zitten en trek 2x 15 keer je benen zo hoog mogelijk op</p> 	<p>Spring 30x van je ene been naar je andere been (schaatssprongen)</p> 	<p>Hef 40x je knieën (om en om)</p> 	<p>Maak 2x 10 sit ups.</p> 	<p>Maak 2x 5 push ups (mag ook op je knieën).</p> 
Woensdag	<p>Ga 3x 30 sec. tegen de muur aan zitten alsof je op een stoel zit</p> 	<p>Ga 2x 40 seconde op je billen zitten. Je handen en voeten mogen de grond niet raken!</p> 	<p>Maak 3x 20 sec. een spinnetje tegen de muur</p> 	<p>Ga 3x 40 sec. op handen en voeten staan</p> 	<p>Ren 5 rondjes om je huis</p> 
Donderdag	<p>Spring 30x van je ene been naar je andere been (schaatssprongen)</p> 	<p>Ga 3x 25 sec. op je ellebogen en tenen staan</p> 	<p>Maak 40 kniebuigingen</p> 	<p>Spring 20x op je linker been en 20x op je rechter been (doe dit 2x)</p> 	<p>Ga liggen op je rug en probeer 2x 15 keer met je handen je tenen aan te raken</p> 
Vrijdag	<p>Maak 2x 6 push ups (mag ook op je knieën)</p> 	<p>Raak 2x 30 keer de grond aan en spring in de lucht</p> 	<p>Ga op je billen zitten (je benen mogen niet op de grond komen). Tik 30x om en om de grond aan van links naar rechts met je elleboog (doe dit 2x)</p> 	<p>Ga plat op je buik liggen en beweeg 20x je handen en voeten omhoog (tegelijk)</p> 	<p>Maak 2x 30 kniebuigingen</p> 