



## Kracht training

Nek-schouders:

- Push-ups (vanaf de grond af vanaf een stoel-tafel)
- Oefening vallen tegen de boom wordt tegen een muur of deur!
- Triceps: Rugwaarts op een stoel met de armen, zak door en kom weer terug omhoog.

Romp (buik-rug-flank): NAVEL IN!

- Plank 25 tellen (op een bank of stoel of op de grond)
- Plank zijwaarts 25 tellen
- Buikspieren, ruglig, benen omhoog gehoekt in 90 graden, kom omhoog en tik op de knie of erover heen. Even vasthouden ook prima. 15 herhalingen.
- De brug: In ruglig, benen opgetrokken en navel-in, heup omhoog, 20 tellen. Been wisselen. In totaal 5x L+R.
- De Spin, op handen en voeten met buik omhoog, tik met rechts de linker enkel, snel weer terug en dan met links de rechter enkel. 10 herhalingen.



Heup-Benen:

- Lunge (uitvalspas naar voren, terug)
- Squat of de lift
- Jumping Jacks



En hoe was het ook weer in het bos:

