

<p>10 keer schommelen kommetje rug</p>	<p>20 keer mountain climbers: in ligsteun knieheffen (10 keer per been)</p>	<p>10 keer zijwaartse plank, knie en elleboog naar elkaar brengen (5 keer per kant)</p>	<p>20 keer Op je rug, voet onder knie, 1 been omhoog, heupen omhoog en omlaag (10 keer per been)</p>
<p>10 keer lange lig, voeten naar je handen toe (snelle beweging voor kip)</p>	<p>10 keer diepe squat, hoge knieën, diepe squat</p>	<p>10 keer schommelen kommetje buik</p>	<p>7 seconden hoeksteun</p>
<p>5 keer van handstand naar spreidhoeksteun</p>	<p>30 keer op een randje je hielen van hoog naar laag</p>	<p>40 keer jumping jacks</p>	<p>10 keer squatten met een stap naar achteren en terug (5 keer per been)</p>
<p>20 keer been gestrekt op een minimaal heuphoge verhoging, gestrekt heffen (10 keer per been)</p>	<p>15 keer in je handen klappen in ligsteun</p>	<p>20 keer schaarbeweging in hoekhang</p>	<p>20 keer aansluitpas zijwaarts met tussendoor grond aantikken</p>