

<p>10 keer schommelen in hurkhouding op je rug</p>	<p>20 seconde ligsteun</p>	<p>20 seconde zijwaartse plank, leun op je onderarm (10 seconde per kant)</p>	<p>20 seconde plank met je buik naar boven en voeten op een verhoging</p>
<p>10 keer lig op je rug met benen gestrekt naar plafond en armen langs je oren, voeten naar je handen toe (snelle beweging)</p>	<p>10 keer gehurkt grond aantikken, streksprong</p>	<p>10 keer schommelen op je buik</p>	<p>5 seconden hoeksteun op de rand van een stoel, traptrede o.i.d.</p>
<p>10 keer van ligsteun naar hurkzit springen en terug</p>	<p>20 keer met gesloten voeten en gestrekte benen op je tenen gaan staan en weer terug naar platte voet</p>	<p>20 keer springen spreid-sluit</p>	<p>10 kikkersprongen (benen iets wijd, hurken met handen op de grond en van daaruit zo hoog mogelijk springen)</p>
<p>20 seconde been gestrekt zo hoog mogelijk tillen, terwijl je goed rechtop blijft staan (10 seconde per been)</p>	<p>5 keer opdrukken</p>	<p>20 seconde zitten in V-zit (benen gestrekt en lijf gestrekt, alleen je billen raken de grond)</p>	<p>10 keer aansluitpas zijwaarts met tussendoor grond aantikken</p>