

PLAN

CORONA BBB oefeningen!!

Warming Up:

3x herhalen:

- Jumping jacks 10x
- Seal jacks 10x (als jumpingjack maar dan de handen zwaaien naar voren en op zij)
- Cross jacks 10x (als jumpingjack maar dan met voeten voor- en achterlangs)

2x herhalen:

- Hops 20x (laag in de squathouding blijven en dan met beide voeten tegelijk op springen kort en snel)
- Feet in and out 20x (laag in de squathouding blijven en voeten tegelijk van binnen naar buiten en visa versa)
- Jump squats 20x (laag in de squathouding en omhoog springen handen meezwaaien van achter naar recht de lucht in)

BBB oefeningen:

Steunend op handen en knieën: rechts / links (rechts eerst afmaken dan wisselen van kant):

- 12x knie naar de borst en uitstrekken (rustig tellen)
30x korte bilspieroefening (been gestrekt achter kort op en neer bewegen)
- 8x knie naar de borst en uitstrekken
30x korte bilspieroefening (been gebogen achter, voet wijst ri. plafond)
- 4x knie naar de borst en uitstrekken
30x korte bilspieroefening (been gestrekt achter kort op en neer bewegen)
- 2x knie naar de borst en uitstrekken
30x korte bilspieroefening (been gebogen achter, voet wijst ri. plafond)

Benen in grote spreidstand: (zodat ze meteen om kunnen draaien voor de lunge):

- 10x diepe squats (handen in de zij)
5x lunge rechts dan links (handen gestrekt omhoog in een lijn)
- 15x diepe squats
10x lunge rechts dan links
- 20x diepe squats
15x lunge rechts dan links

(vervolg op pagina 2)

Enjoy every moment!

PLAN

(CORONA BBB oefeningen, vervolg van pagina 1)

Liggend op mat:

- 5x schuine buik li/mi/re
25x korte buik
5x schuine buik li/mi/re

30 sec rust dan:

- 50x korte buik
10x schuine buik li/mi/re
100x korte buik

1 min rust

Borst/Rugoefening:

- 3x push up + 25 rug aanspanning (handen naast je houden) 6x push up + 50 rug aanspanning (handen gestrekt naar voren) 9x push up + 25 rug aanspanning (handen gestrekt zijwaarts)
- Plank 2x (steunend op onderarmen en voeten)
- 30 tellen plank (vormspanning)
(hakken naar achteren duwen, billen aanspannen, buik aanspannen)
- 30 tellen birddog (steunen op LI. hand en op RE. knie, evenwicht houden)
- 30 tellen plank (vormspanning)
(hakken naar achteren duwen, billen aanspannen, buik aanspannen)
- 30 tellen birddog (steunend op RE. hand en op LI. knie, evenwicht houden)

Liggende taille oefening: eerst rechts dan links (rustig tellen)

- 4x hand naar voet
8x hand naar knie
8x hand naar voet
12x hand naar knie

Cooling down:

- Afsluiten met ademhalingsoefeningen, rek- en strekoefeningen (zonnegroet).
Eventueel met hoofdstand eindigen (proberen). Help elkaar (familie).

Succes! Groet Bilal

Enjoy every moment!