












Stabiliteit en explosiviteit 1.

squat		3 x 15	<p>Let op dat de knieën boven de voeten blijven. Goed billen naar achteren duwen. Gewicht is op de hakken, je moet je tenen kunnen op tillen.</p>
Step up		<p>2 x 15 links 2 x 15 rechts</p>	<p>Deze oefening kan ook goed op een omgekeerd bierkratje oid. Duwen vanuit het been dat op de krat staat. Knie heffen tot horizontaal. Houding 3 sec vast zetten.</p>
zweefstand		<p>5 x 10 sec links 5 x 10 sec rechts</p>	<p>Rechte rug. Standbeen recht houden.</p> <p>Te makkelijk? Ga eens op een matje of kussen staan.</p>
planking		3 x 30 seconden	<p>Rechte rug en buikspieren aanspannen.</p> <p>Geen fitbal? Maak eens een ligsteun op een voetbal of basketbal.</p>
bridge		3 x 30 seconden	<p>Duw je heupen omhoog en span je buikspieren aan.</p> <p>Te makkelijk? Steek je handen in de lucht.</p>
Bridge Op een been		<p>2 x 15 sec links 2x 15 sec rechts</p>	

<p>Push-ups</p>		<p>3 x 12</p>	<p>Rechte rug houden. Het is een oefening voor de armen en je romp tegelijk.</p> <p>In 2 seconden naar beneden en in 2 seconden omhoog.</p> <p>Probeer dit eens met de handen op een basketbal.</p>
<p>Crunch benen van de vloer</p>		<p>3 x 20</p>	<p>Langzaam en gecontroleerd uitvoeren. Schouders blijven van de grond. Schouders/romp stukje van de vloer tillen en 2 sec vastzetten.</p>
<p>Superman</p>		<p>5 x 10 sec Beide kanten.</p>	<p>Beginnen op handen en knieën. Linker hand en rechter been optillen.</p>
<p>Squat Jumps</p>		<p>3 x 15</p>	<p>Vanuit squat positie fel opspringen en meteen weer terug naar squat (2 sec vastzetten)</p>
<p>Skate jump</p>		<p>3 x 20 (10 links – rechts)</p>	<p>Vanaf linkerbeen grote sprong naar rechts en landen op rechterbeen. 2 sec vastzetten en terug springen.</p>