

## STABI CHALLENGE 5 WEKEN

### OPWARMEN

#### RONDE 1

LUNGE 5XL 5XR

(Knie niet voorbij voet)

BRUG 5X op en neer

(Bekken kantelen, geen holle rug)

SQUAD 5X

(Knieen naar voor wijzen)

SIT UP benen 90° 5X

(Voldoende ruimte tussen kin en borst)

MUURZITTEN '30

(Benen 90°)

PLANK '30, links '15, rechts '15

(Gebruik indien mogelijk spiegel om te corrigeren)

#### RONDE 2

LUNGE 10XL 10XR

BRUG 10X op en neer

SQUAD 5X-5tellen-5X

SIT UP benen 90° 10X

MUURZITTEN '45

PLANK '45, links '20, rechts '20

#### RONDE 3

LUNGE 15XL 15XR

BRUG 15X op en neer

SQUAD 5X-5tellen-5X-5tellen-5X

SIT UP benen 90° 15X

MUURZITTEN '60

PLANK '60, links '30, rechts '30

### STRECHEN

Week 1 Ronde 1 – Ronde 1 – Ronde 1 1' tussen de ronde

Week 2 Ronde 1 – Ronde 2 – Ronde 1 1' tussen de ronde

Week 3 Ronde 2 – Ronde 1 – Ronde 2 1,30' tussen de ronde

Week 4 Ronde 1 – Ronde 2 – Ronde 3 2' tussen de ronde

Week 5 Ronde 3 – Ronde 1 – Ronde 3 2' tussen de ronde

De oefeningen altijd traag en gefocused uitvoeren!

