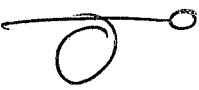



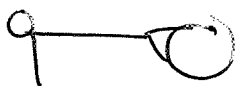




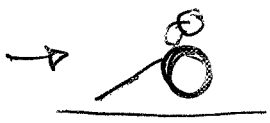
18/10/2011 3.

5 min. Warm lopen

5 min. Rekken

1.  plank maken op de Bal (3x 25 sec.)
2. Zijligging - Mogelijk been bewegen (3x 20 sec.)
3. (2-Tal) <sup>Rondjes / op-en-neer</sup> Grote bal overgooien vanuit de zijkant v/d Rump  
spieren (2x2 = 3 1 minuut) → 13.
4. Bal uitduwen   (3x 30 sec.)
- 5 (2-Tal) Bank Hakken laten zakken & op de tenen. (2x 1 min.)
6.  Bruggetje maken & Been intrekken (3x 30 sec.)
7. Borstcrawl Benen. (3x 45 sec.)
8. Bal met borst tegen de muur duwen & snel de knie omhoog halen (3x 30 sec.) stabiliteit enkel.
9. knie zitten op de Bal (3x <sup>45 sec</sup> ~~45 sec~~)
10. Rug op de mat, Benen omhoog & naar de zijkant laten vallen, Benen mogen niet op de grond  
Romen (3x 25 sec.)
11. Grote bal tussen de Benen klemmen, draaien met de heupen, midden Rug mag niet doorzakken



12. 2-Tal, kleine Bal overgooien met de benen  $\frac{1}{2}$  Grond.
13.  knie zit grote Bal met de zijkant Gooien.
14. opdrukken met de benen op de Bal.
15. opkomen   $\rightarrow$  

5 min Rekken.