
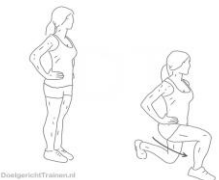


Naam: **benen training 25 min**

Begin Datum 22-1-2019  
Instr Mirko van Ligtenberg




1  **sumo squad**  
45 sec

2  **Lunges**  
45 sec

3  **squad**  
45 sec

4  **Sumo jump squad**  
45 sec

5  **one leg deadlift**  
45 sec

6  **Jump squad  
voorwaarts**  
45 sec

De training duurt 25 min

45 sec werken 15 sec rust

**Volgorde van de oefeningen:**

- Oefening: 1
- Oefening: 2      Alleen rechts
- Oefening: 2      Alleen links
- Oefening: 3
- Oefening: 2      Naar achteren
- Oefening: 4
- Oefening: 2      Alleen rechts
- Oefening: 2      Alleen links
- Oefening: 3
- Oefening: 2      Naar achteren
- Oefening: 1
- Oefening: 2      Alleen rechts
- Oefening: 2      Alleen links
- Oefening: 4
- Oefening: 2      Naar achteren
- Oefening: 3
- Oefening: 5      Alleen rechts
- Oefening: 5      Alleen links
- Oefening: 6
- Oefening: 3
- Oefening: 5      Alleen rechts
- Oefening: 5      Alleen links
- Oefening: 6

**benen training 25 min**

## Staal Fysiotherapie Training