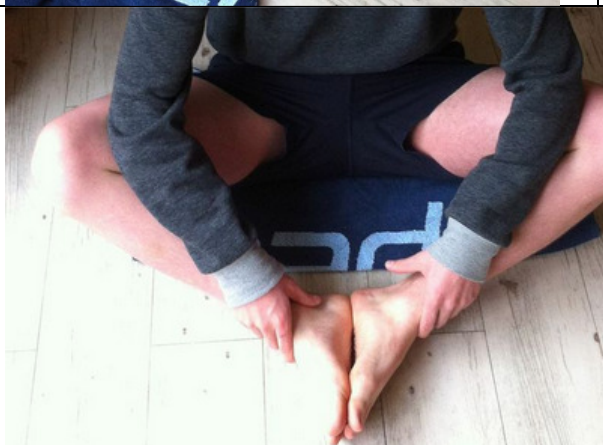
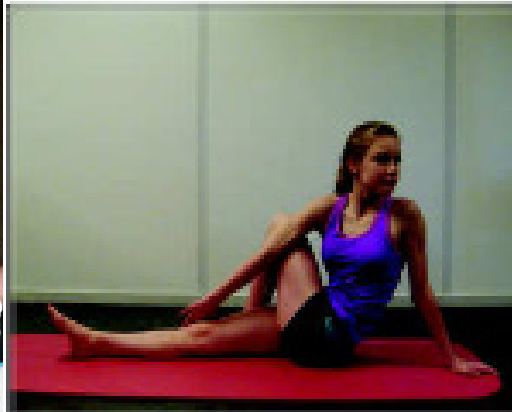


Na de training elke oefening 2 keer 15 seconden aanhouden



Alternatief!



Fotomodel is alternatief voor oefeningen hieronder



Alternatief!



Alternatief

(idem oefening hierboven, maar dan been lichtjes naar buiten)

(eventueel op verhoog met ander been naar beneden indien je het anders niet voelt)

