

Thuis bewegen L5-6 (week 1)

Ik beweeg 2 x per dag 15 minuten

- Wandelen (eventueel met de hond)
- Ropeskipping
 - o 100x touwspringen
 - o kruis oefenen
 - o dubbele draai oefenen
- Fietsen
- Buikspieroefeningen:
 - o 3 x 20 sec planking in elleboogsteun
 - o 3 x 20x sit-ups
- Armspieren: 3 x 10x pompen
- Lopen: 10 min lopen – 1 min stappen – 10 min lopen

Workout: Billie Eilish - Bad Guy <https://youtu.be/UlonIF7WN50>

Dans: PSY - DADDY <https://youtu.be/ZIcLNqPRr5g>