


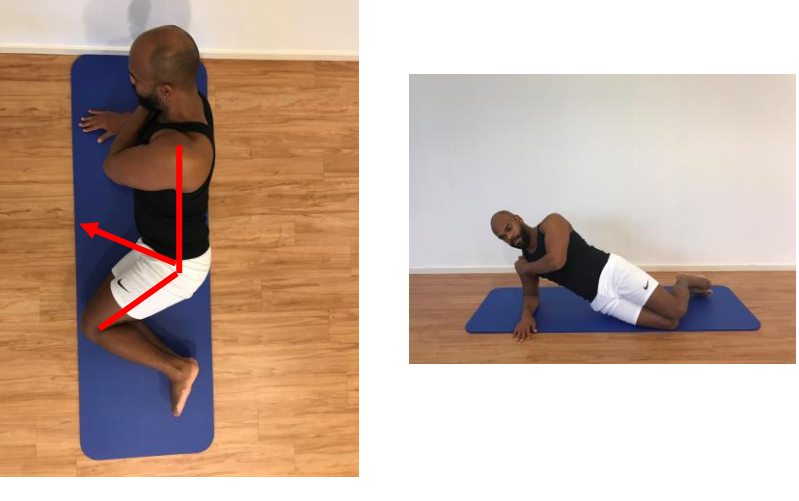


# Opbouw “ Planken”

22		<p><b><u>Planken op de knieën</u></b></p> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>
23		<p><b><u>Planken op tenen</u></b></p> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>
24		<p><b><u>Planken met zagen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- start in de plank positie, op uw tenen.</li> <li>- verplaats uw gehele romp horizontaal, voor- en achterwaarts</li> </ul> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>
25		<p><b><u>McGill Side Plank</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ga op uw zij liggen, met steun op de elleboog</li> <li>- de elleboog recht onder de schouder</li> <li>- de bovenbenen in 45 graden</li> <li>- de knieën zijn in 90 graden</li> <li>- til <u>niet</u> uw bekken op, maar beweeg de heupen voorwaarts.</li> </ul> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>

26		<p><b>Plank → Push up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plaats een balletje op de onderrug</li> <li>- het balletje moet stil blijven liggen</li> <li>- start vanuit een normale plank houding</li> <li>- til 1 arm op, en duw een voor een de armen uit tot push up positie</li> </ul> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>
27		<p><b>Plank Roll</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- plaats een balletje op de rug</li> <li>- start in een normale plank positie</li> <li>- pak het balletje van de rug</li> <li>- draai de romp en de benen als één geheel open</li> <li>- blijf ademen naar de buik</li> </ul> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>
28		<p><b>Stir the pot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- start in de plank positie op een bal</li> <li>- beweeg de bovenarm/ ellebogen op de bal alsof u in een grote ketel “ roert”</li> <li>- linksom en rechtsom</li> <li>- eventueel met een balletje op de rug, zodat de core stabiel is</li> </ul> <p>HH:.....</p> <p>Duur:.....</p>