

Beweeegbingo

Ik oefen

Squat 20x	Plank 60 sec	Lunges links 20x	Kniehef 20x	Opdrukken tegen muur 20x
Opdrukken 10x	Tenenstand 20x	Burpees 5x	Walking lunges 20x	One leg squat rechts 20x
Staan op links 30 sec	Jumping jacks 20x		Side plank rechts 30 sec	Plank met gestrekte armen 60 sec
Bruggetje 1 min	Sit ups 20x	Wall sit 1 min	Staan op rechts 30 sec	Flesjes water boven hoofd 20x
Side plank Links 30 sec	Lunges rechts 20x	Bicycle Crunches 20x	One leg squat links 20x	Springen 2 benen 20x

Veel plezier! Centrum voor Fysiotherapie Franken