





Doel	Welzijn verbeteren		
Startdatum	Tijd	1	Einddatum
Aanwijzingen			


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>1. Full body stretch staand</b>		<b>Midden schouders</b>			
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten in schredestand. Vouw je vingers in elkaar. Strek je armen naar boven uit.					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>2. Quadriceps stretch staand, rechts</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Sta op je been. Houd je rug neutraal. Houd je knieën naast elkaar. Buig je knie. Pak je voet met de hand vast. Voel de rek in de spier(en).					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>3. Quadriceps stretch staand, links</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Sta op je been. Houd je rug neutraal. Houd je knieën naast elkaar. Buig je knie. Pak je voet met de hand vast. Voel de rek in de spier(en).					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>4. Lunge stretch, left</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je handen op de bovenbenen. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal. Voel de rek in de spier(en).					


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>5. Lunge stretch, right</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	10 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je handen op de bovenbenen. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal. Voel de rek in de spier(en).					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>6. Chest stretch staand, links</b>		<b>Borst</b>			
	Set 1	5 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga naast de muur staan. Plaats je onderarm tegen de muur. Beweeg je romp naar voren. Voel de rek in de spier(en). Houd de positie vast.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>7. Chest stretch staand, rechts</b>		<b>Borst</b>			
	Set 1	5 x	kg		
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Ga naast de muur staan. Plaats je onderarm tegen de muur. Beweeg je romp naar voren. Voel de rek in de spier(en). Houd de positie vast.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>8. Quadriceps stretch kneeling</b>		<b>Quadriceps</b>			
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Kniel op de grond. Tenen wijzen naar achter. Houd je rug neutraal. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je schouders boven handen. Voel de rek in de spier(en).					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>9. Hamstring stretch gestrekt been, rechts</b>		<b>Hamstrings</b>			
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Strek je been. Plaats je handen op de bovenbenen. Trek je been naar je toe. Voel de rek in de spier(en).					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
<b>10. Hamstring stretch gestrekt been, links</b>		<b>Hamstrings</b>			
	Set 1	5 x			
	Set 2				
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig op je rug op de grond. Strek je been. Plaats je handen op de bovenbenen. Trek je been naar je toe. Voel de rek in de spier(en).					