

### **maandag 1 oktober 2012**

Sta met je voeten iets uit elkaar. Buig je armen, met je gebalde vuisten voor je gezicht. Je ellebogen maken een rechte hoek (90°). Duw je ellebogen naar achter en kom weer naar de uitgangspositie. Blijf je armen in een rechte hoek op schouderhoogte houden, anders heeft deze oefening geen effect!.

### **dinsdag 2 oktober 2012**

Ga met uw ene voet voor de andere staan, met uw knieën gebogen. Plaats uw handen op uw vooruitstekende dijbeen, hou uw rug recht en uw borst vooruit. Zorg ervoor dat uw voorste knie achter uw voet blijft. Zak kaarsrecht naar beneden. Kom terug naar de uitgangspositie.

### **woensdag 3 oktober 2012**

Ga op uw zij liggen en til uw been zijwaarts op. Maak de hoek maximaal 70° (dus niet recht omhoog!). Kom weer naar de uitgangspositie. Stop voor uw onderste been raakt en ga weer omhoog. Hou uw rug mooi recht.

### **donderdag 4 oktober 2012**

Sta rechtop op uw linkerbeen, uw bekken licht naar voor gekanteld. Strek uw rechterbeen naar achter. Kom langzaam terug in de uitgangspositie en herhaal.!

### **vrijdag 5 oktober 2012**

Ga plat op de grond liggen met uw armen naast uw lichaam. Buig uw knieën. Adem in en breng uw billen omhoog, terwijl u druk uitoefent op uw voeten. Hou deze houding 2 seconden vast en breng uw bekken weer omlaag. De billen mogen de grond niet raken. Adem uit en herhaal de beweging. U kunt deze oefening doen met open of gesloten benen.

### **zaterdag 6 oktober 2012**

Ga liggen op uw zij, de heupen en benen allebei opgetrokken in een hoek van 90°. Zak niet naar achter, maar draai uw heupen zo dat uw lichaamsgewicht naar voren komt. Til uw bovenste been parallel met de grond op en hou het gebogen. Uw been moet in een rechte hoek omhoog komen om uw buitenste dijspier te trainen! Keer terug naar de uitgangspositie. Doe hetzelfde aan de andere kant.

### **zondag 7 oktober 2012**

Tracht zeker een regelmatig eetpatroon na te streven. Dit wil zeggen dat je steeds ontbijt, gevolgd door een tussendoortje, middagmaal, weer een tussendoortje, een avondmaal en eventueel een avondhapje. Dit patroon zorgt ervoor dat je op regelmatige basis energie opneemt, dat je de trainingen beter verteert en dat je meer controle hebt over je voedingskeuze en de hoeveelheden