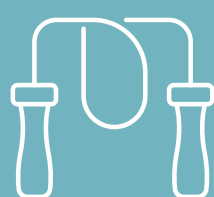


# BEWEEG CHALLENGE WEEK 15 - I

Een nieuwe week, een nieuwe ronde met in deze editie alleen (extra zware) oefeningen.

## CHALLENGE:

Daag jezelf uit en probeer één set meer te doen dan je denkt aan te kunnen.

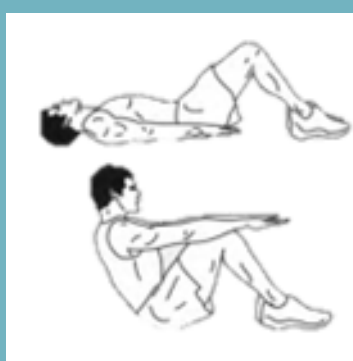


### Warming-up

Touwtje springen (kan uiteraard ook zonder touw)

30 seconden springen en 30 seconden rust.

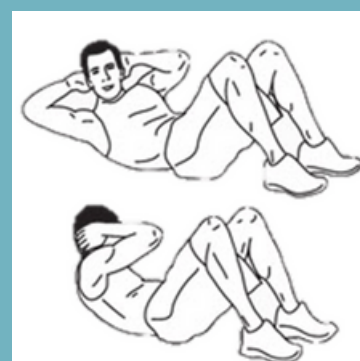
Herhaal 4-6 keer.



### (Schuine) buikspieren

L) Armen gekruist op de borst of gestrekt langs je lichaam. Kom langzaam omhoog.

R) Handen op je oren, knieën gebogen en ellebogen naar je knieën.



### Planking

L) Planken met rechte rug.

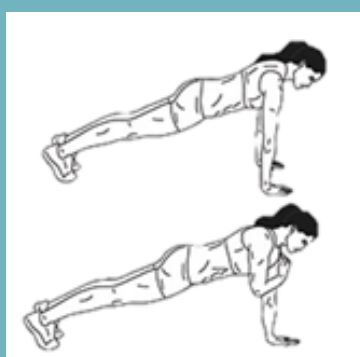
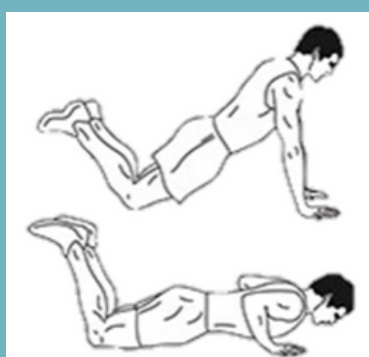
R) Steun in positie, hou dit vast!



### Opdrukken + schouders tikken

L) Met een rechte rug je neus tussen de armen brengen en uitduwen.

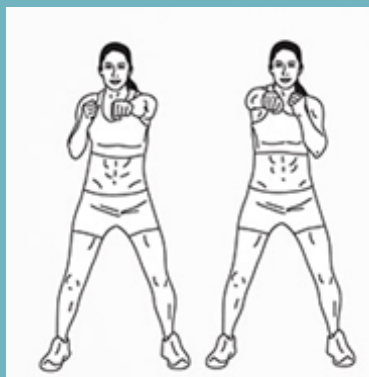
R) In gestrekte houding om en om je schouders aantikken.



### Boksen

L) Stoot recht vooruit.

R) Stoot uit boven je hoofd.



**LET OP:**

**ÉÉN RONDE LINKS + ÉÉN RONDE RECHTS  
IS 1 SET**

**LEVEL I - 4 SETS**  
**LEVEL II - 5 SETS**  
**LEVEL III - 6 SETS**

**45 SEC. WERKEN**  
**45 SEC. RUST**

**STAY  
SAFE**



**welstad**