

Stretching na iedere training

Deze oefeningen worden na elkaar uitgevoerd en vervolgens een 2^{de} keer herhaald.

Kuit stretching 15sec

Standaard stretch oefening. Vergeet dit niet langs beide kanten te doen.



Figuur 1

Lies stretching 15sec

Standaard stretch oefening. Vergeet dit niet langs beide kanten te doen.



Figuur 2

Grond raken met benen gespreid 15sec

Goede oefening voor de hamstrings



Figuur 3

Voet vast nemen 15sec

Dit is een goede quadriceps stretch. Vergeet dit niet langs beide kanten te doen.



Figuur 4