Week 1 (laat telkens een dag rust tussen):

Dag 1: uithouding gedurende 20min (hartslag 140-155) + rompstabilisatie (zie afbeelding onderaan)

Dag 2: uithouding gedurende 25min (hartslag 140-155) + buikspieren <https://www.youtube.com/watch?v=Q966VvoiiU8>

Dag 3: uithouding gedurende 30min (hartslag 140-155) + knie- en enkelverstevigend <https://www.youtube.com/watch?v=LWqUyL2TOps>

**Rompstabilisatie** (de 6 oefeningen ieder 15’ uitvoeren, de hele reeks 3 x herhalen)

