

Titel: Mobiliteit na training 1

Voor: **Swim Academy**


Door: **RobbeVanDessel**

Created with Skill-Up software!

30 september 2022

Totale duur: **00:11:44 (uu:mm:ss)**

4 oefeningen: ● ● ●

Materiaal: 



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: **EmT818gfGGXT**

Opmerking(en): /

-
- 1 ●
- 
- Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid en op elkaar, voeten op de lijn van de romp, handen aan het hoofd, ellebogen tegen elkaar
- Oefening: bovenste elleboog samen met de romp opendraaien (elleboog naar de grond brengen)
- Opmerking: /
- Nr. oef: **594** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 2 ●
- 
- Uitgangshouding: armen naast lichaam, benen samen
- Oefening: hand naar enkel, knie maximaal plooiën
- Opmerking: /
- Nr. oef: **3699** Herhalingen: **3** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**
-
- 3 ●
- 
- Uitgangshouding: kleermakerszit, armen naast het lichaam
- Oefening: armen uitstrekken in het verlengde van de romp, romp zijwaarts buigen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4223** Herhalingen: **3** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**
-
- 4 ●
- 
- Uitgangshouding: 1 been gestrekt, ander been 90° geplooid in heup en knie, beide handen achter bovenbeen
- Oefening: tenen optrekken (kapstokvoet), knie strekken
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4208** Herhalingen: **8** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-