

# Regenboog #THUISTURNEN 1

			ma	di	wo	do	vr	za	zo
ROOD	Kracht armen	Opdrukken 15x ( rechte rug ! )							
ORANJE	Kracht benen	Stoeltje zitten tegen muur 1 minuut							
GEEL	Kracht buik	Plankje 1 minuut							
GROEN	Leningheid benen	Spagaat 1 minuut per been ( ook midden)							
BLAUW	Lenigheid rug	Boogje 3x 15 seconden							
INDIGO	Conditie	Onderste tree trap 1 minuut op af /op af rennen							
PAARS	uitdaging	Staan op 1 been , ogen dicht 1 minuut							



# Regenboog #THUISTURNEN 2

			ma	di	wo	do	vr	za	zo
ROOD	Kracht armen	Opdrukken 15x ( rechte rug ! )							
ORANJE	Kracht benen	Stoeltje zitten tegen muur tenen op /neer 1 minuut							
GEEL	Kracht buik	Plankje elk been 30x optillen							
GROEN	Leningheid benen	Spagaat 1 minuut per been ( ook midden) voorste been op verhoging							
BLAUW	Lenigheid rug	Boogje 3x 15 seconden							
INDIGO	Conditie	Onderste tree trap 1 minuut , stap, zak door knie , been terug, andere been ( lunges)							
PAARS	uitdaging	Staan op 1 been andere been gaat op en neer , ogen dicht 1 minuut per been							



