

# Kracht houdingen

Doe elke gevonden houding (inclusief de oplossing) 10 secondel



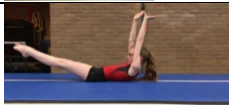



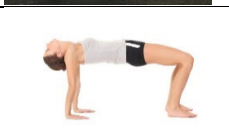
H	O	E	K	S	T	E	U	N
L	E	G	N	U	L	J	E	U
I	K	O	M	M	E	T	J	E
G	N	L	A	U	A	N	T	T
S	A	N	G	U	S	A	L	S
T	L	E	Q	R	L	A	E	K
E	P	S	A	Z	I	N	F	R
U	G	A	S	I	T	A	A	U
N	K	E	U	T	N	B	T	H

BANAANTJE  
 HOEKSTEUN  
 HURKSTEUN  
 KAARS  
 KOMMETJE  
 LIGSTEUN  
 LUNGE  
 MUURZIT  
 PLANK  
 SQUAT  
 TAFELTJE

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Uitleg oefeningen:

<b>Banaantje</b>		<b>Kaars</b>	
<b>Hoeksteun</b> (billen van de grond)		<b>Kommetje</b>	
<b>Hurksteun</b> (billen van de grond)		<b>Ligsteun</b>	
<b>Lunge</b>		<b>Squat</b>	
<b>Muurzit</b>		<b>Tafeltje</b>	
<b>Plank</b>	