


KRAS CORE DECEMBER KALENDER

2021


Instructie: Iedere dag één core-oefening die je **10x** doet (herhalingen). Doe deze serie 1, 2 of 3 keer met één minuut pauze tussen de series


 @krassport.nl


Geen halters? Pak melk kan ook!


6 
Shoulder press


7 
Sitting twist

8 
Plank walk out


9 
Overhead triceps


10 
Scissors


11 
Bridges


12 
Bent over rows


Door je core te trainen voorkom je blessures en vergroot je de belastbaarheid


13 
Heel taps

14 
Squats


15 
Punches

16 
Crunch kicks


17 
Reverse angel


18 
Side2side lunges

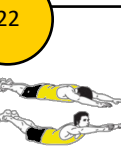
Oliebollenloop '21


19 
Climbers


Let goed op je ademhaling tijdens de oefening. Blijf in- en uitademen!


20 
Tricep extension


21 
Calf raises


22 
Stretches

23 
Side bridges


24 
W extensions


25 
Jumping lunges

26 
Sideleg raises

27 
Goblet squats


Start Kerst Intensief

28 
Hip flexor stretches

29 
Legs raises

50 * 25/50/100m

30 
Bicep curls

31 
Dragon push ups

Gelukkig en sportief

2022