

Algemene Kracht PUSH-UP's Opbouw-programma 10 x 10" (ook als huistaak)

PUBERTEITSFASE WEDSTRIJD-WINFASE POSTFORMATIEFASE

1. Schouderbreedte 	2. Handen extra breed 	3. Handen voor-achter 	4. Handen extra smal 	5. A - symmetrisch pompen 
6. Pompen 1 been hoog 	7. Afwisselend voor achter de stok huppen 	8. Pompen op en naast de bal 	9. Opspringen handenklap 	10. Doorbuigen en isometrisch houden 

