

# Individueel Kracht-programma 'STABILITY' (statisch) - 'TEST 150 seconden'



<b>Niveau 1</b>	Stabilisatie	Voetensteun	Duur 20"	<b>Niveau 8</b>	Stabilisatie	Rechter been indraaien	Duur 10"
<b>Niveau 2</b>	Stabilisatie	Tripling met de voeten	Duur 10"	<b>Niveau 9</b>	Stabilisatie	Linker knie – rechter schouder	Duur 10"
<b>Niveau 3</b>	Stabilisatie	Linker voet hoog	Duur 10"	<b>Niveau 10</b>	Stabilisatie	Rechter knie – linker schouder	Duur 10"
<b>Niveau 4</b>	Stabilisatie	Rechter voet hoog	Duur 10"	<b>Niveau 11</b>	Stabilisatie	Llinker arm voorwaarts	Duur 10"
<b>Niveau 5</b>	Stabilisatie	Linker been opendraaien	Duur 10"	<b>Niveau 12</b>	Stabilisatie	Rechter arm voorwaarts	Duur 10"
<b>Niveau 6</b>	Stabilisatie	Rechter been opendraa	Duur 10"	<b>Niveau 13</b>	Stabilisatie	Llinker arm – rechter been	Duur 10"
<b>Niveau 7</b>	Stabilisatie	Linker been indraaien	Duur 10"	<b>Niveau 14</b>	Stabilisatie	Rechter arm – linker been	Duur 10"