### **Explosieve Variatie.**

### **In deze ronde gaan we onze explosieve kracht verbeteren door middel van klap push-ups. Hiervoor gebruik je de grond of een muur. Er zijn 4 verschillende variaties. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong]

**Starter**.[pause strong] knie Push-ups explosief omhoog. je maakt push-ups op je knieen. en probeert je handpalmen van de vloer af te krijgen. dus geen klap maar wel explosiviteit.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner**.[pause strong] Wall push en klap. je duwt jezelf van de muur af en klapt in je handen. kies zelf hoe schuin je gaat staan.[pause weak](3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gemiddeld**.[pause strong] De klassieke Klap push-ups. je duwt explosief omhoog en klapt in je handen. (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gevorderd.**[pause strong]Dubbele Klap push-up. je duwt explosief omhoog en klapt 2 keer in je handen. (3 keer tot uiterste). [pause strong]

[pause strong]

Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 2 minuten de tijd voor zoals bij elke ronde. Neem dus goed de tijd om je spieren weer tot rust te laten komen. Het is echt niet erg als je in de ronde een variatie lager kiest. Dat mag altijd.

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]  
  
ben je er klaar voor In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Knap hoor! nog 1 minuut te gaan. Denk eraan, het gaat om de explosiviteit in je spieren, Een klap is een extra middel om dit te verzekeren. Maar ook zonder klap kun je explosief je spieren gebruiken.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Echt heel stoer! We zijn over de helft. Maak je klaar voor de volgende ronde. [pause strong] [pause strong]