### **Ronde 1. Warm-up van de polsen. We moeten ervoor zorgen dat de spieren in je polsen goed zijn opgewarmd, want er kan nog eens wat kracht op komen te staan.**

### **1.** Pols cirkels . We beginnen met 30 seconden Pols cirkels. Maak een ontspannen vuist en draai je pols los. 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] oke, wissel van pols. [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]

### 2. polsen rekken voorwaarts. top, gaan we door naar de push-up houding, met onze handen recht onder je schouders. [pause strong] [pause strong]

### We drukken onszelf 10 keer naar voren. Je lichaamsgewicht verplaatst over je handen. In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start. 1[pause strong] [pause strong] 2[pause strong] [pause strong] 3[pause strong] [pause strong] 4[pause strong] [pause strong] 5[pause strong] [pause strong] 6[pause strong] [pause strong] 7[pause strong] [pause strong] 8[pause strong] [pause strong] 9[pause strong] [pause strong] 10. goed gedaan, gaan we door naar de volgende.

### 3. een pols push-up op knieën. Ga in een push-up houding op je knieën zitten en draai je vingertoppen en knokkels naar binnen. Begin te leunen op de buitenkant van je handen. Zo rek je de polsen op. Als het lukt mag je push-ups maken. In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start. 1[pause strong] [pause strong] 2[pause strong] [pause strong] 3[pause strong] [pause strong] 4[pause strong] [pause strong] 5[pause strong] [pause strong] 6[pause strong] [pause strong] 7[pause strong] [pause strong] 8[pause strong] [pause strong] 9[pause strong] [pause strong] 10. Goed gedaan, je polsen zijn nu opgerekt en klaar voor de training.