### **Front-lever Hold Variatie.**

### **Deze ronde wordt het wat lastiger, omdat de houding veel kracht kost. Het instapniveau wordt ook hoger. Raak niet gedemotiveerd, doe wat je kunt. we trainen naar een front-lever of een voorwaartse hefhouding. Dit doe je aan een rechte optrekstang. De front-lever beheersen duurt heel lang. Dit kost veel kracht, en het beoefenen ervan is blessure gevoelig. Luister goed naar je lichaam. Ga naar de optrekstang maak je klaar. Er zijn 4 verschillende variaties om te kiezen. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong] [pause strong]

**Starter**.[pause strong] Passief hangen en rug optrekken.   
Je gaat hangen aan de optrekstang en beweegt je hele borst omhoog. De schouders gaan weg van je oren en je lift jezelf omhoog vanuit je hele bovenlichaam, en vooral je heupen als dat lukt. [pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner**[pause strong]**.** ingetrokken front-lever houding. In deze oefening aan de optrekstang trek je je knieën richting je borst en gaat hangen. Vanuit hier buig je lichtjes naar beneden, zo komt er meer gewicht op de houding te staan. [pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gemiddeld**. afwisselend ingetrokken front-lever houding. Breng je knieën naar de optrekstang. Breng je knieën in controle naar beneden. Steek om de beurt 1 been uit. [pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gevorderd.** [pause strong] Front-lever houding. De klassieke front-lever. Dit kun je op een parallette doen of een optrekstang. Gebruik waar nodig jouw elastieken. Bij een optrekstang is dit vanaf de stang naar je voeten. Bij een parallette is dit vanaf de stang naar je heupen. [pause weak](3 keer tot het uiterste).[pause strong]

[pause strong]

Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 3 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]

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]

[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 anderhalf minuut te gaan. Denk eraan, gebruik een elastiek om jou houding te ondersteunen. [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][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 goed! We zijn bijna klaar. Nu gaan we door naar de volgende ronde [maximale push-ups]. Maak je klaar voor de volgende ronde. [pause strong] [pause strong]