# Squat

1. Zet je voeten even wijdt als je schouders. 2, strek je armen tot schouderhoogte. 3, zak langzaam naar beneden tot je benen in een hoek van 90 graden staan. 4, zorg hierbij dat je knieën niet voorbij je tenen komen. 5, kom nu weer omhoog totdat je lichaam weer recht is

# Push-up

1. Ga op je knieen zitten en zet je handen dicht bij elkaar op de grond, zet je handen ter hoogte van de schouders. 2, strek je knieen zodat je alleen nog maar met je tenen en armen de grond aanraakt. 3, zak door je armen totdat je bijna de grond raakt en houdt je armen langs je lichaam gedrukt. 4, druk met je handen op de grond totdat je armen gestrekt zijn