



Excentrische oefening achillespees

Langzaam neerdalen uit tenenstand met 2 benen in 10 tot 15 seconden.

- met gebogen benen.
- met gestrekte benen



Langzaam neerdalen uit tenenstand met 1 been in 10 tot 15 seconden.

- met gebogen been.
- met gestrekt been



10 herhalingen, dan 30 sec pauze
Dit 3 x herhalen wanneer mogelijk.