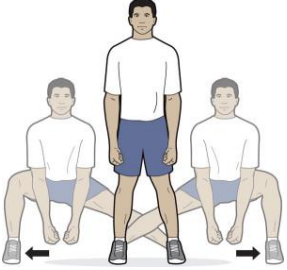
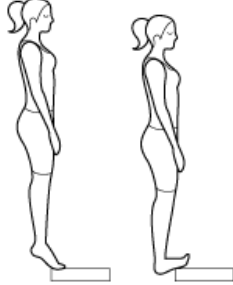
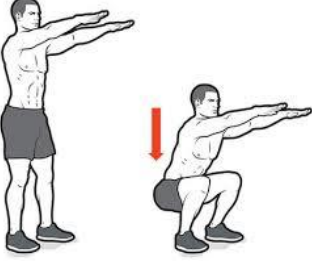
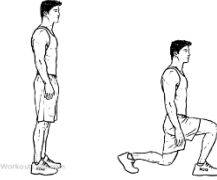
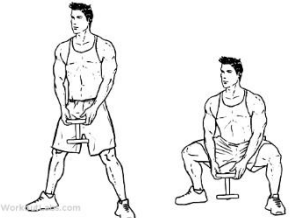




Taisho Lede

<p>Benen: Zijwaarts Lunge</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Voeten recht naar voor- Rechte horizontale lijn stappen <p>Sets: 3x24 (12L, 12R)</p>	<p>Benen: Calve Raises</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Voeten recht naar voor- Voeten volledig uitstrekken <p>Sets: 3x18</p>
<p>Benen: Squat</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Voeten recht naar voor- Rug recht <p>Sets: 3x16</p>	<p>Benen: Lunges</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Voeten recht naar voor- Gewicht naar beneden laten zakken, niet naar voorste knie <p>Sets: 3x24 (12L, 12R)</p>
<p>Benen: Sumo Squat</p> 	<ul style="list-style-type: none">- Voeten horizontaal- Rug recht <p>Sets: 3x16</p>		