

## WEERSTANDBAND OEFENINGEN VOOR BILLEN EN BENEN

Hieronder laten we diverse oefeningen zien om met weerstandsbanden de billen en benen te trainen. Dit is slechts een kleine selectie weerstandsband oefeningen, er is uiteraard veel meer mogelijk. Met een beetje creativiteit zijn de mogelijkheden bijna eindeloos! Voeg enkele van deze weerstandsband oefeningen toe aan je gewone trainingsschema of stel je eigen billen workout samen!

Deze 9 oefeningen voor benen en billen kunt U uitvoeren:

1. Kickbacks
2. Lateral leg lift
3. Donkey kicks
4. Glute Bridge
5. Clam shell
6. Side shuffle
7. Resistance band squat
8. Fire hydrants
9. Hamstring curl