

# KARATE-CORE-WORKOUT 12

	Oefening	Jouw tijd / aantal herhalingen / opmerkingen
1	Dual leg raise	
2	Oi-tsuki met uitstap naar zenkutsu-dachi, links en rechts om en om	
3	Lage plank	
4	Soto-uke + chudan-tsuki	
5	Heel-taps	
6	Mae-geri + ura-mawashi-geri zelfde been, links en rechts om en om	
7	Torso-lifts	
8	2 kata naar keuze	
9	Zijwaartse plank links en rechts	
10	Schaduwvechten (geef jezelf een doel en opdracht)	

Vijf karate-oefeningen, vijf core-oefeningen. Ga jij de uitdaging aan?

Doe eerst een korte warming-up. Wees streng voor jezelf, maar hou jezelf heel. Luister naar je lijf. Neem tijdens de oefeningen korte pauzes als dat nodig is.

Doe elke oefening bijvoorbeeld eerst 30 seconden en bouw in de weken daarna uit naar 45 seconden, één minuut, anderhalve minuut of twee minuten. Je kunt je tijd, aantal herhalingen of andere opmerkingen opschrijven. Zo krijg je inzicht in je voortgang.

Doe na de workout een cooling-down. Doe een paar stretch-oefeningen voor je benen, armen, heupen en bovenlichaam.

Raadpleeg een arts voordat je begint met een trainingsprogramma. Kaihatsu is niet verantwoordelijk voor eventuele blessures of gezondheidsklachten n.a.v. deze workout.

*Check de video met voorbeelden  
van de oefeningen op  
[www.kaihatsu.nl/onlinedojo](http://www.kaihatsu.nl/onlinedojo)*



**[info@kaihatsu.nl](mailto:info@kaihatsu.nl) — [www.kaihatsu.nl](http://www.kaihatsu.nl)**