

Yoga voor lange hamstrings

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
☐ 1. Basisles 1: Flexibele hamstrings voor beginners	☐ 2. Basisles 1: Flexibele hamstrings voor beginners	☐ 3. Ontspanningsles 1: Flexibiliteit in de benen en voeten	☐ 4. Basisles 1: Flexibele hamstrings voor beginners	☐ 5. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 6. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 7. Ontspanningsles 1: Flexibiliteit in de benen en voeten
☐ 8. Basisles 6: Flexibiliteit in de hamstrings en de bovenbenen	☐ 9. Basisles 9: Ontwikkel kracht in de benen en buikspieren	☐ 10. Ontspanningsles 3: Ontspannen met vooroverbuigingen	☐ 11. Ontspanningsles 5: Vooroverbuigingen en heupopeners	☐ 12. Basisles 12: Een sterke basis met staande houdingen en heupopeners	☐ 13. Basisles 5: Staande houdingen en vooroverbuigingen	☐ 14. Ontspanningsles 1: Flexibiliteit in de benen en voeten
☐ 15. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 16. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 17. Basisles 10: Flexibiliteit in de binnenbenen met Upavistha Konasana en Mandukasana	☐ 18. Ontspanningsles 2: Op een ontspannen manier werken aan flexibele beenspieren	☐ 19. Ontspanningsles 5: Vooroverbuigingen en heupopeners	☐ 20. Basisles 6: Flexibiliteit in de hamstrings en de bovenbenen	☐ 21. Basisles 5: Staande houdingen en vooroverbuigingen
☐ 22. Ontspanningsles 3: Ontspannen met vooroverbuigingen	☐ 23. Ontspanningsles 4: Ontspan de onderrug	☐ 24. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 25. Basisles 2: Maak lengte in de rug voor vooroverbuigingen	☐ 26. Basisles 5: Staande houdingen en vooroverbuigingen	☐ 27. Basisles 5: Staande houdingen en vooroverbuigingen	☐ 28. Verdiepingsles 2: Hanumanasana