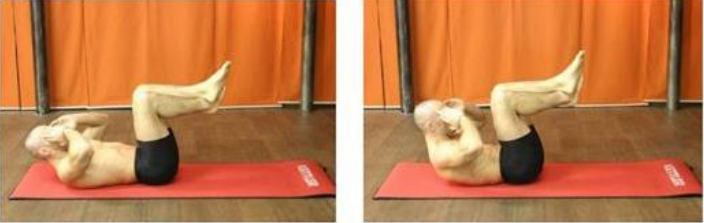



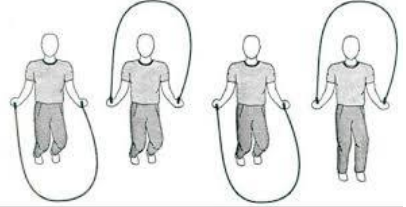


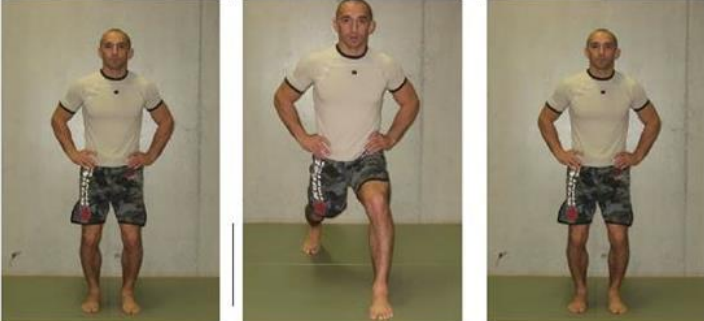

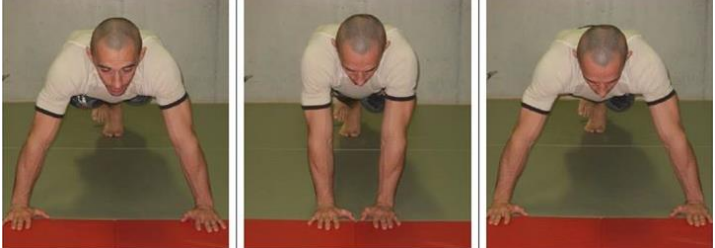
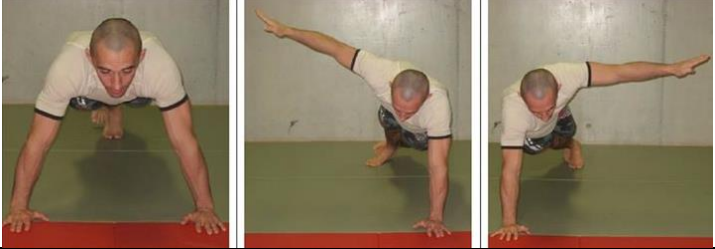



Fiche 1 : Buikspieren / romp spieren Oefening	Informatie	Serie	Herhalingen	Rust tussen serie
	<p>Crushes Knieën 90° Heup 90°</p> <p>Benen blijven stil!</p>	3 à 4	20x	1minuut
	<p>Op 1 lijn</p> <p>Heup raakt de grond niet tijdens de oef</p> <p>heup naar boven duwen en terug naar basis zakken</p>	3 à 4	12x Links 12x Rechts	1minuut
	<p>Benen van de grond</p> <p>Bekken omhoog heffen</p> <p>Benen blijven gestrekt / helpen niet mee in de omhoog gaande beweging</p>	3 à 4	12 x	1minuut
	<p>Plank houding</p> <p>Rechte lijn</p>	3 à 4	30 sec aanhouden	1minuut

Fiche 2: Oef Versnelling	Info	Serie	Herhalingen	Rust tussen serie
	Normaal tempo springen	1	100 jumps	1minuut
	Normaal tempo springen + Versnelling springen	5	50 jumps normaal + 25 jumps snel	1minuut
Terplaatse rennen / trappelen	Terplaatse rennen + versnellen tot max	5	15sec + 15 sec versnellen	30 sec
	Terplaatse rennen + zijwaartse verplaatsing (max 1 stap)	5	15sec + 15 sec versnellen (zijwaarts)	30 sec
	Terplaatse rennen + Judo: Ushi komies Boks: Schijnboksen	5	15 sec + 15 sec sport specifiek werken	30 sec

Fiche 3: Beenspieren	Informatie	Serie	Herhalingen	Rust tussen serie
	<p>Steeds door de benen gezakt</p> <p>Romp blijft recht</p> <p>In zowel voorwaartse verplaatsing, als achterwaartse verplaatsing</p>	3 à 4	10 voorwaarts 10 achterwaarts	1 min
 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>	<p>Gluteus</p> <p>Voorlig steun</p> <p>Romp blijft stabiel, niet indraaien met de heup</p> <p>Makkelijker: niet door de armen zakken</p>	3 à 4	1: 30 sec 2: 20 sec 3: 30 sec	1 min
	<p>Lunges</p> <p>Knie komt niet voorbij de voet (je blijft je tenen zien)</p> <p>Romp blijft recht</p>	3 à 4	10 links 10 rechts	1 min

Fiche 3: Upper body (arm – schouder – rug spieren)	Informatie	Serie	Herhalingen	Rust tussen serie
	<p>Schouders tikken</p> <p>Lichaam blijft recht, niet indraaien met de heup/schouders</p>	3 à 4	10 links 10 rechts	1min
	<p>Open dicht springen met de handen</p> <p>Handen smaller dan schouder breedte – handen breder dan schouder breedte.</p>	3 à 4	20	1min
	<p>Voorligsteun Schouderbreedte handen</p> <p>Arm heffen 90° tot terhoogte van eigen schouder</p>	3 à 4	10 links 10 rechts	1min
	<p>Voorligsteun Zakken in het midden, naar 1 kant, andere kant, midden, omhoog</p> <p>Makkelijker: 1 kant per keer: Zakken in het midden, naar 1 kant, terug naar midden, omhoog</p>	3 à 4	10 links 10 rechts	1min

Herhalingen	Aanhouden
2	30 sec

