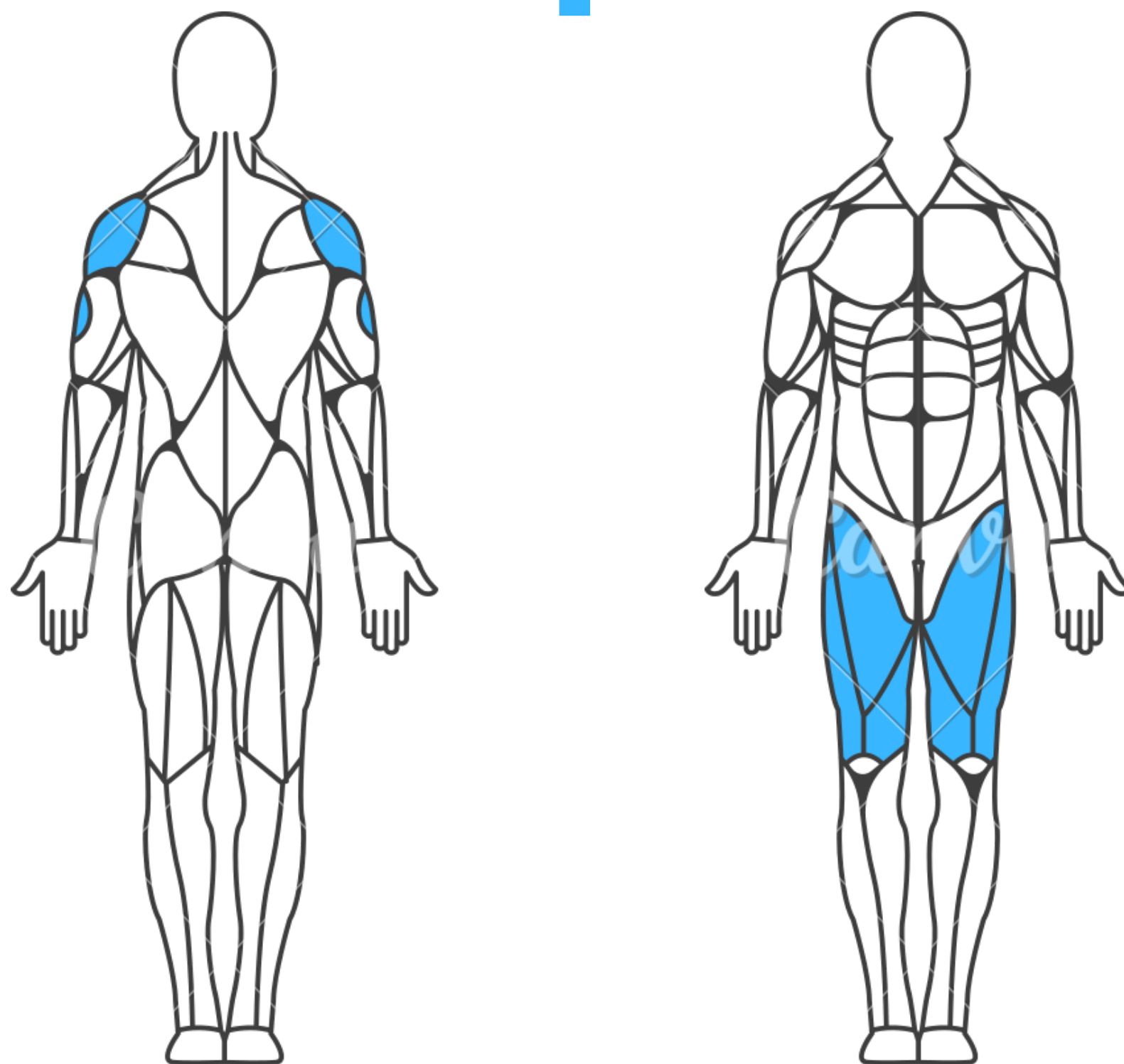


Bootcamptraining



In deze bootcamps zitten 11 leskaarten met oefening. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.

Opbouw training:

- **10 min. warming-up**
- **circuit: 1 min. per oefening, 30 sec. rust**
- **Tijdens 30 sec. rust doordraaien**
- **5 min. cooling down**

- **Totale lesduur: 37 min.**

Incline push up



Materialen:

- Sportcontainer



Uitleg oefening:

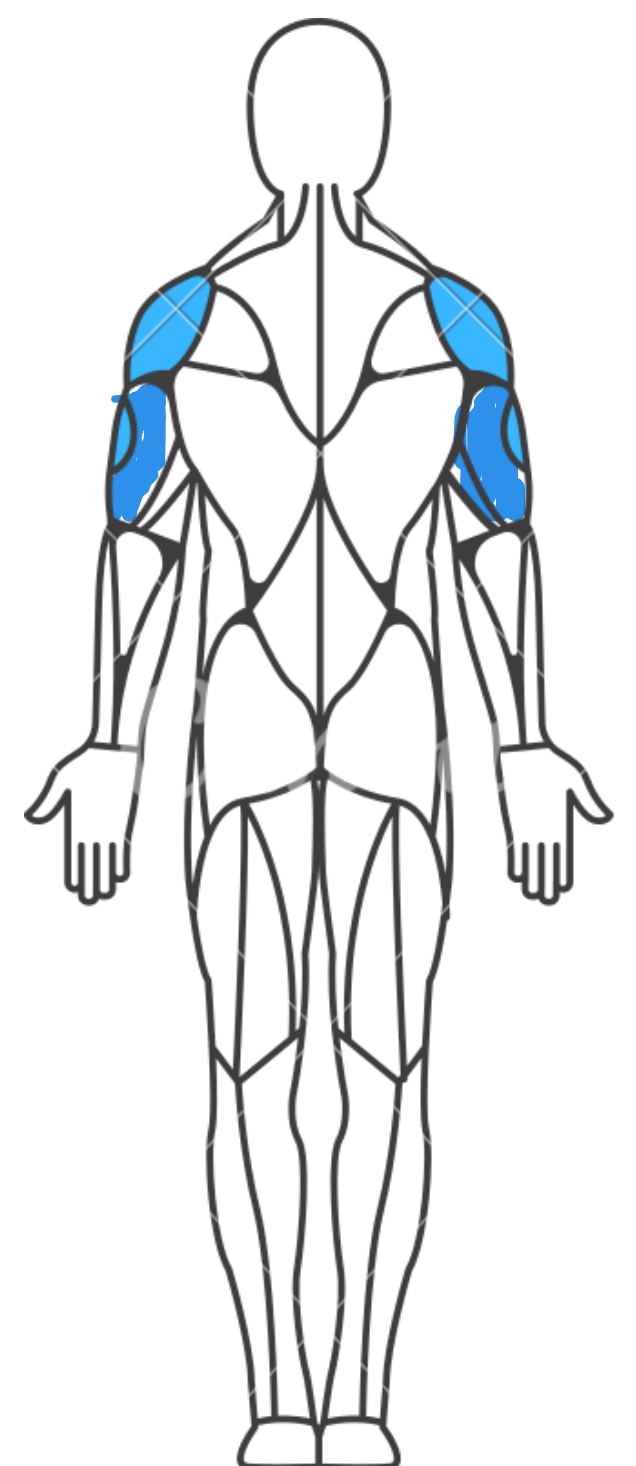
- Start in houding 1
- Armen gestrekt en handen breed uit elkaar
- Zak rustig door je armen
- Duw jezelf omhoog



Let op: ellebogen wijzen naar achter



Hoe lager de push up, hoe zwaarder de oefening





Push up

Materialen:

- Sportcontainer



Uitleg oefening:

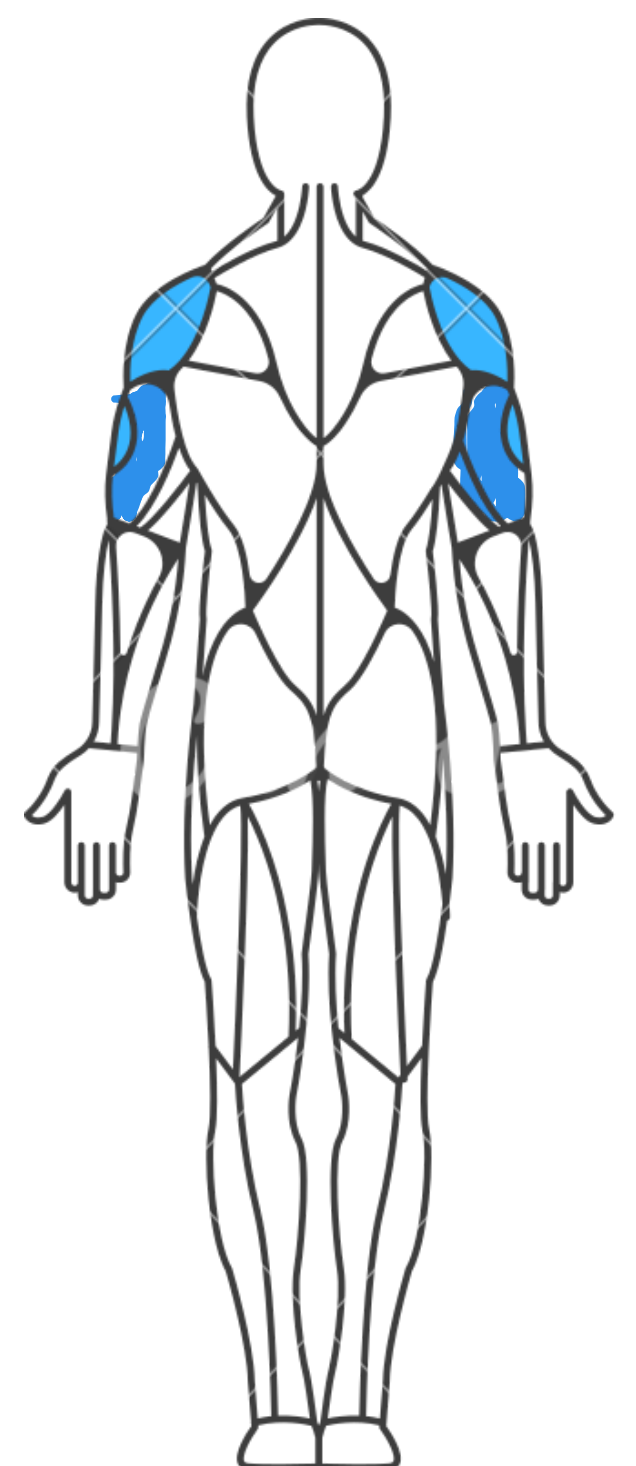
- Start in houding 1
- Armen gestrekt en handen breed uit elkaar
- Zak rustig door je armen
- Duw jezelf omhoog



Let op: ellebogen wijzen naar achter



Hoe lager de push up, hoe zwaarder de oefening



Planken

Materialen:

- Yoga matje

Uitleg oefening:

- Kies welke houding je wil, 1 of 2
- 1: Handen onder je schouders, lichaam in plank houding
- 2: leun op je ellebogen. lichaam in plank houding



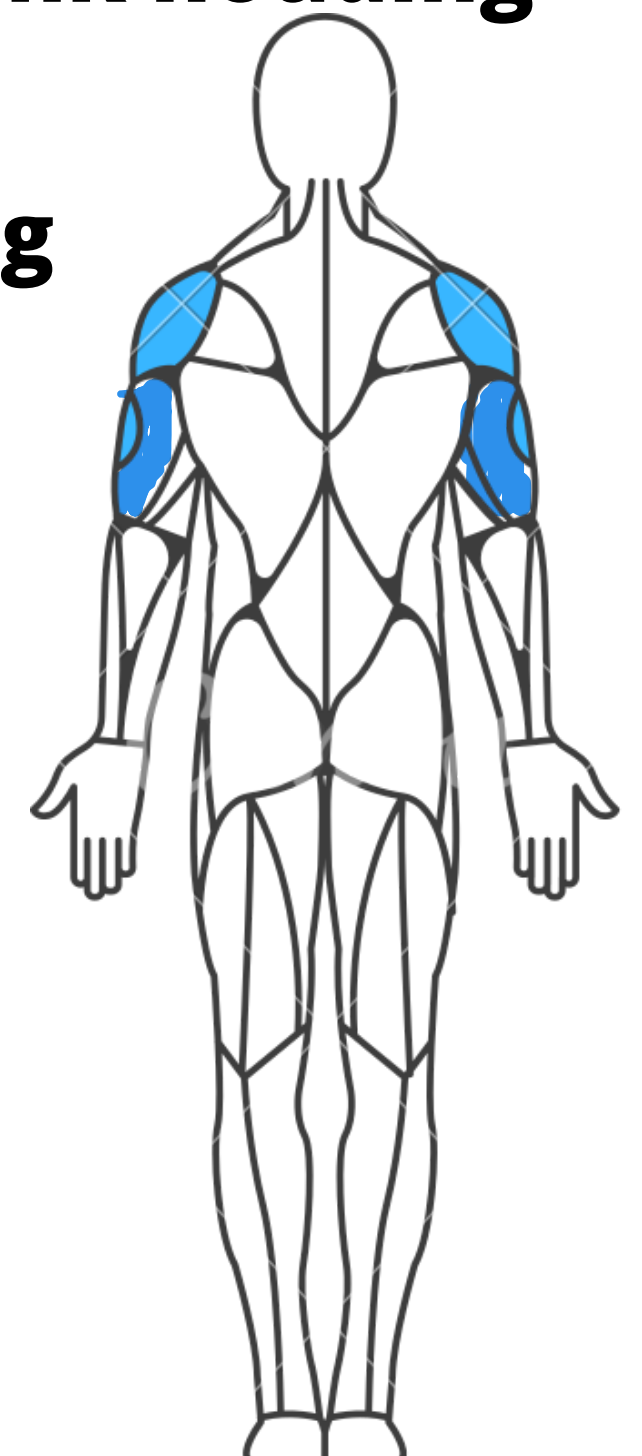
**Let op: lichaam als een plank houden
Dus niet door je rug of je billen omhoog**



**De plank met lange armen is zwaarder
dan op ellebogen**



De plank uitvoeren op je knieën



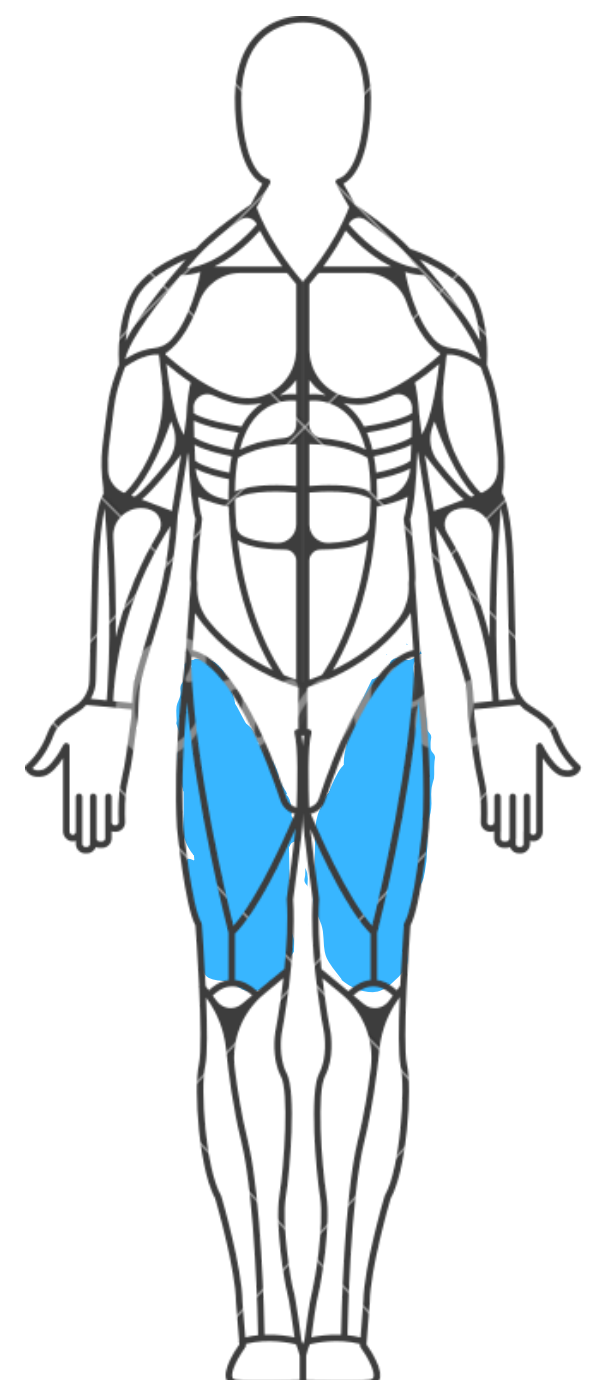
Bulgarian split squat

Materialen:

- Sportcontainer

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Achterste knie gebogen, voorste been recht
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: voorste knie niet voorbij je tenen



GEZOND & GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND



Lunges

Materialen:

- eventueel de sportcontainer

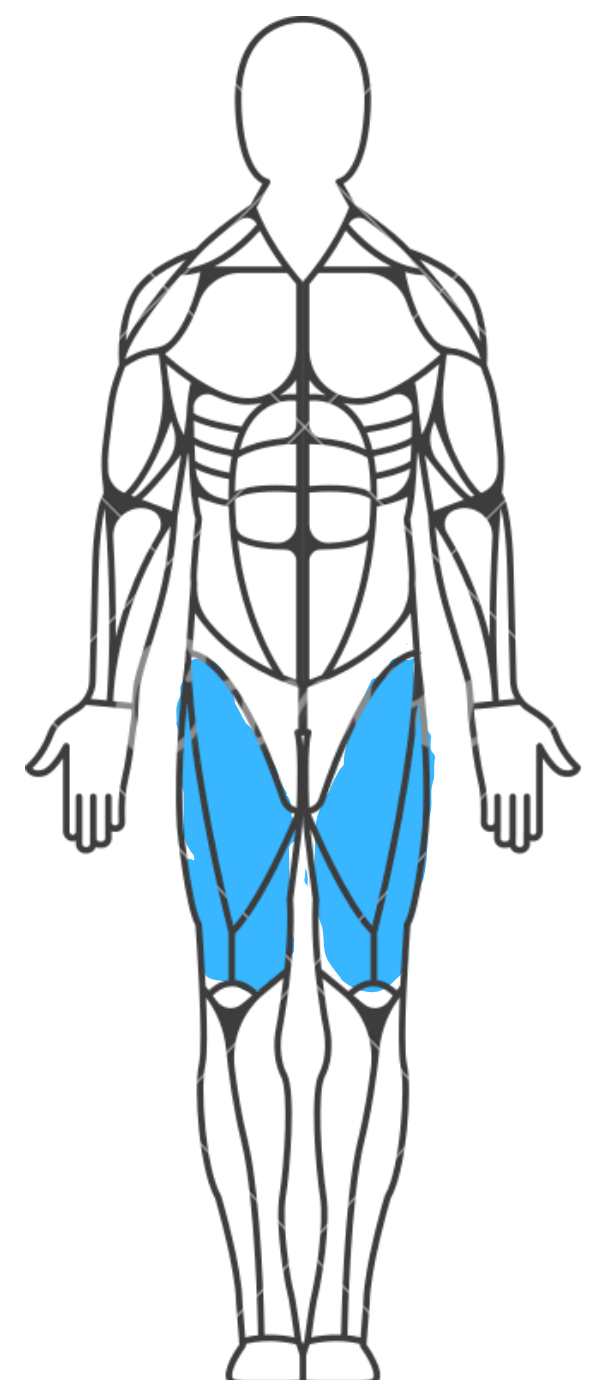


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Benen achter elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: voorste knie niet voorbij je tenen





Squat

Materialen:

- NVT

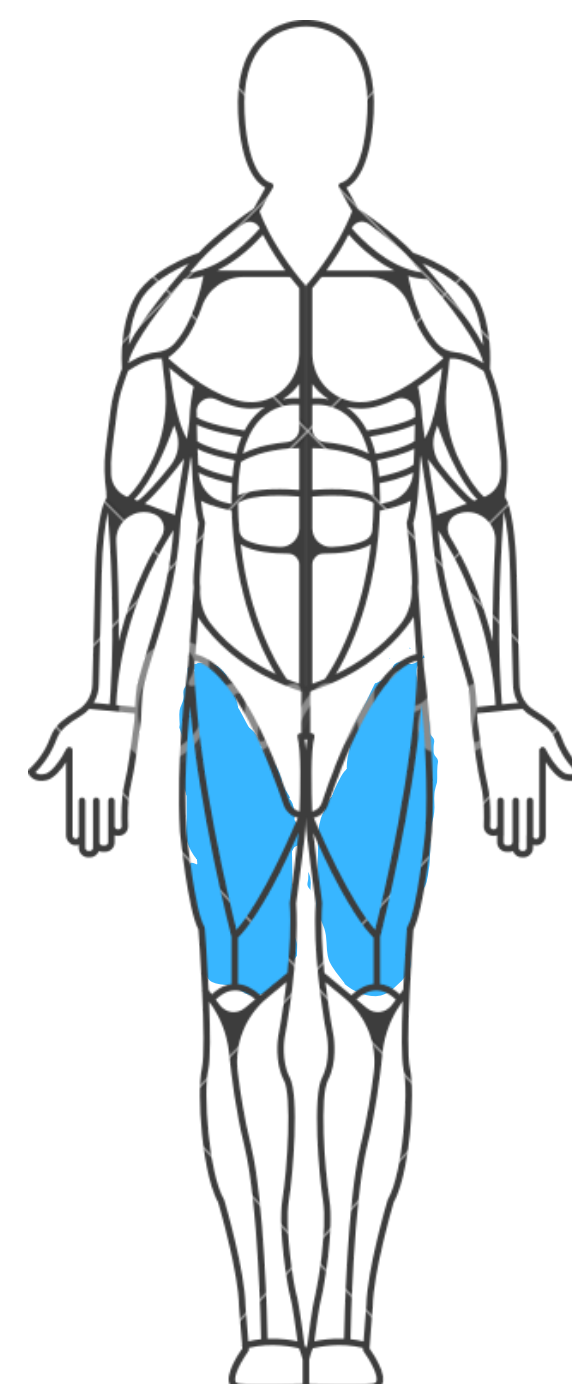


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: je knieën niet voorbij je tenen en gewicht op de hakken





Jumping squat

Materialen:

- NVT

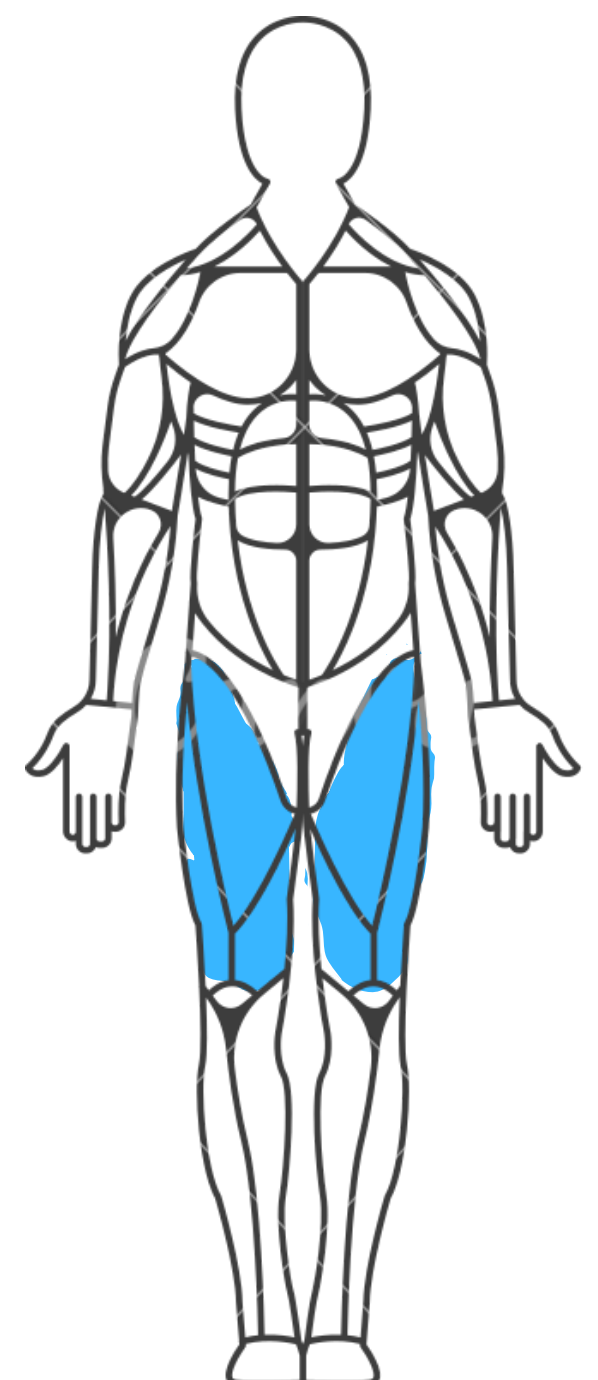


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog tot een sprong



Let op: je knieën niet voorbij je tenen en gewicht op de hakken





Knieheffen

Materialen:

- NVT

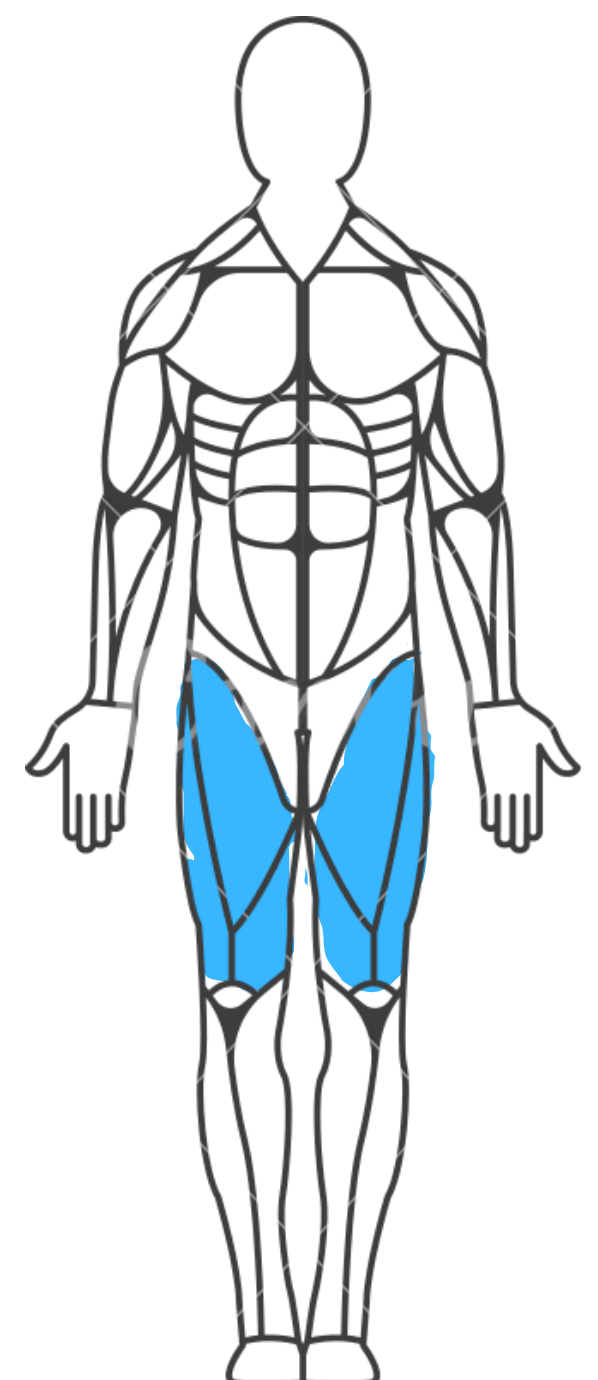


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Til je knie om de beurt op

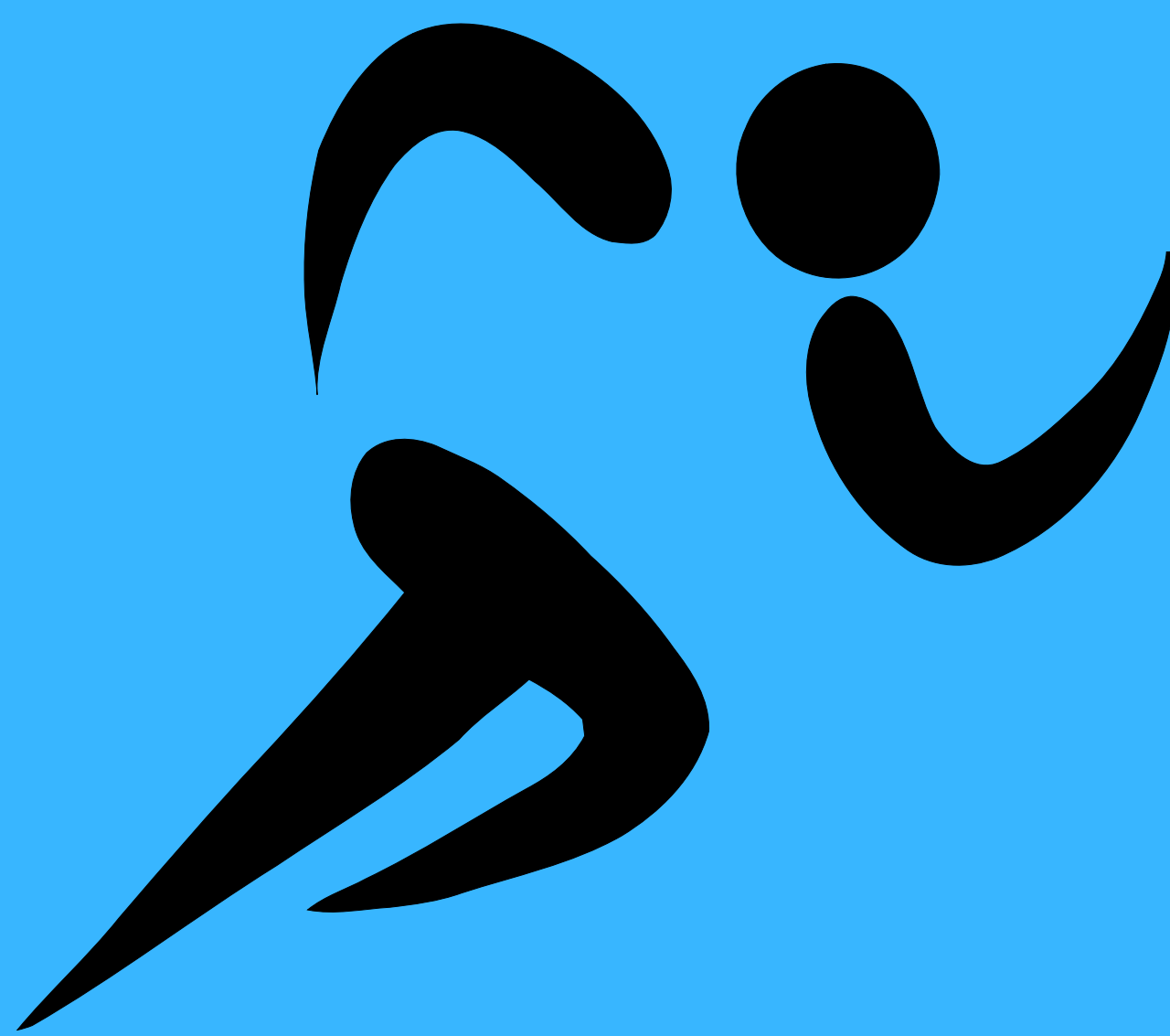


Voer de oefening uit op hoog tempo



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**

Conditie oefeningen





Sprinten

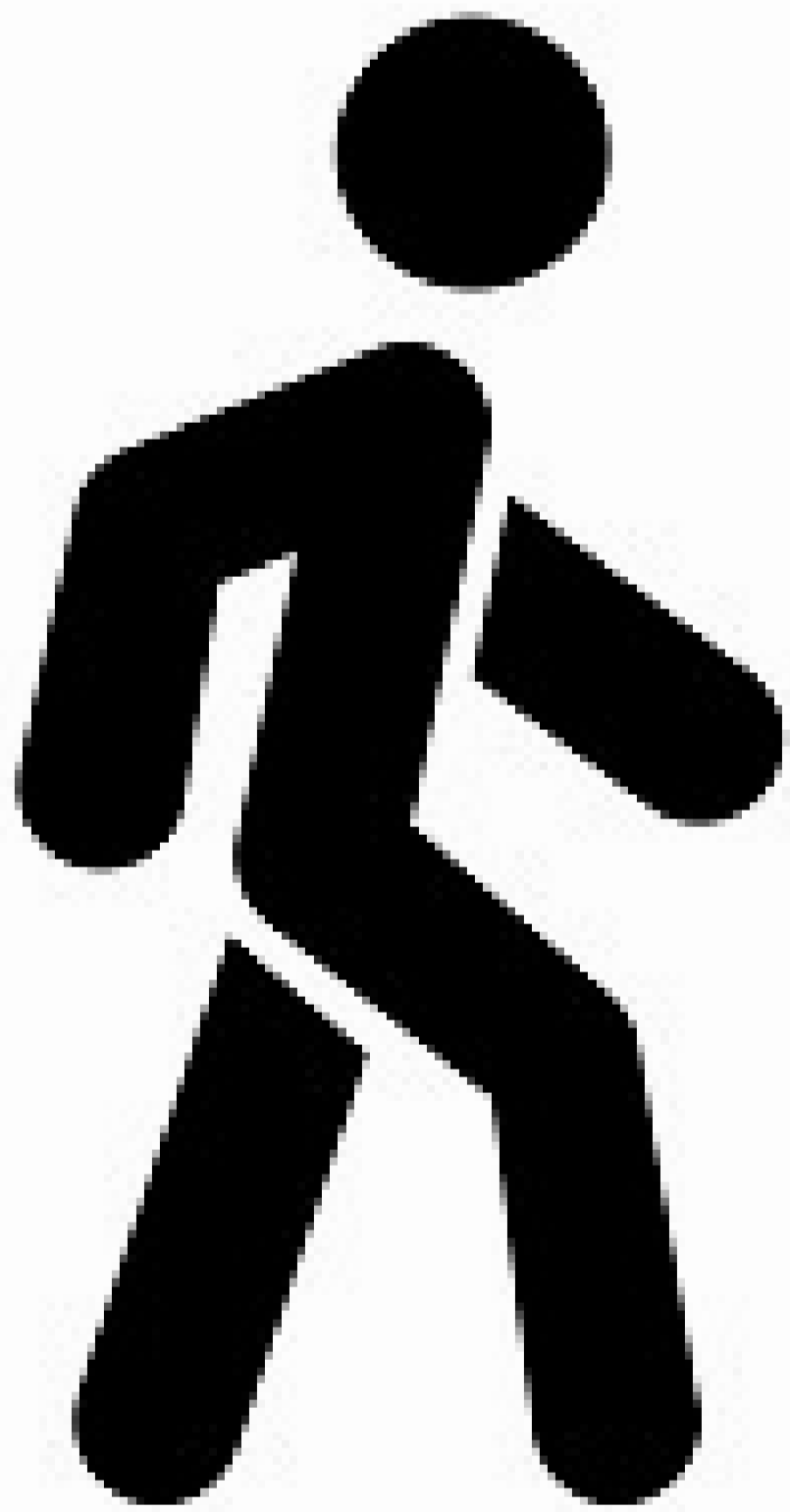
Materialen:

- Hoedjes

Uitleg oefening:

- Start bij pion
- Sprint naar andere pion





Hardlopen

Materialen:

- Eventueel hoedjes

Uitleg oefening:

- Start bij dit punt
- Harloop een rondje
- Eindig bij dit punt





Speedladder

Materialen:

- Eventueel hoedjes

Uitleg oefening:

- Start bij het begin
- Stap in, in; uit, uit;

