

Een work-out die maar 15 minuten duurt 😊

Korte uitleg oefeningen

- Elke oefening duurt 60 seconden (alleen voetbal niet).
- Als je 60 seconden te kort vindt en je bent al super getraind dan mag je de oefeningen 90 seconden uitvoeren.
- Er zijn 7 oefeningen die je elke dag kan uitvoeren.
- Er zijn totaal 2 trainingen van 7 oefeningen.
- Als je bezig bent en je vindt het leuk dit te delen met andere leerlingen of docenten....Tag dan meneer Louissen op Insta!
Zijn insta-account: **meneer_louissen**

Score formulier training 1

Naam	Hoeveel seconden	Aantal keer
1 Bicycle crunches	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
2 Planken		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
3 Push ups	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
4 Wall sit		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX
5 Split Squat	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
6 Back extension (op bank/ stoel)	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
7 Rechte buikspieren	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	

Score	Cijfer
0 t/m 250	5
250 t/m 300	6
300 t/m 350	7
350 t/m 400	8
400 t/m 450	9
500	10

Totaal score leerling:

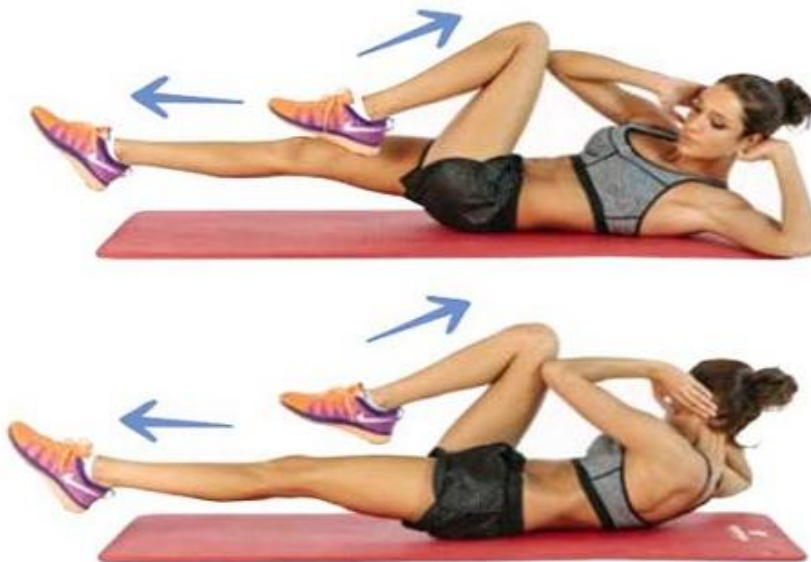
Cijfer:

Training 1

Oefening 1

Bicycle Crunches

- Ga op de grond liggen met je handen achter je oren en je voeten ongeveer 6 centimeter boven de grond.
- Span je core (buik/billen/rug) aan en beweeg je rechterelleboog naar je linkerknie, terwijl je die buigend er naartoe brengt. Net als bij echt fietsen. Ga terug naar de beginpositie en doe hetzelfde met je linkerelleboog en rechter knie.
- Elke keer als beide knieën de ellebogen aantikken of bijna aantikken heb je een punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 1

Oefening 2

Planken

- Kom in een positie met je onderarmen op de grond. Plaats je ellebogen recht onder je schouders.
- Span je lichaam aan en probeer 60 seconden in deze positie te blijven.
- Hou je het 60 seconden vol dan heb je 60 punten (elke seconden is 1 punt).

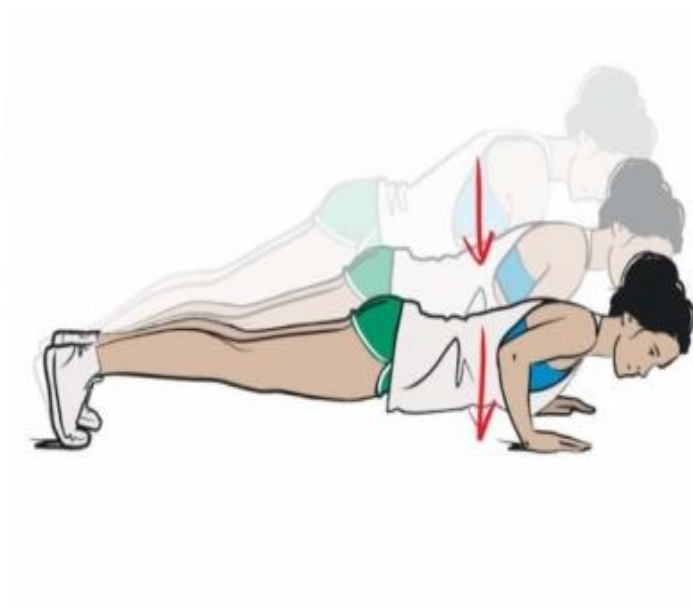


Training 1

Oefening 3

Halted push- ups

- Kom in een plankpositie met je handen recht onder je schouders.
- Laat je lichaam langzaam ietsjes zakken, stop vijf seconden en laat je lichaam weer zakken tot je borst bijna de grond aanraakt. Stop nogmaals vijf seconden. Daarna kom je weer terug in een plank positie.
- Elke keer als je omhoog komt heb je een punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.

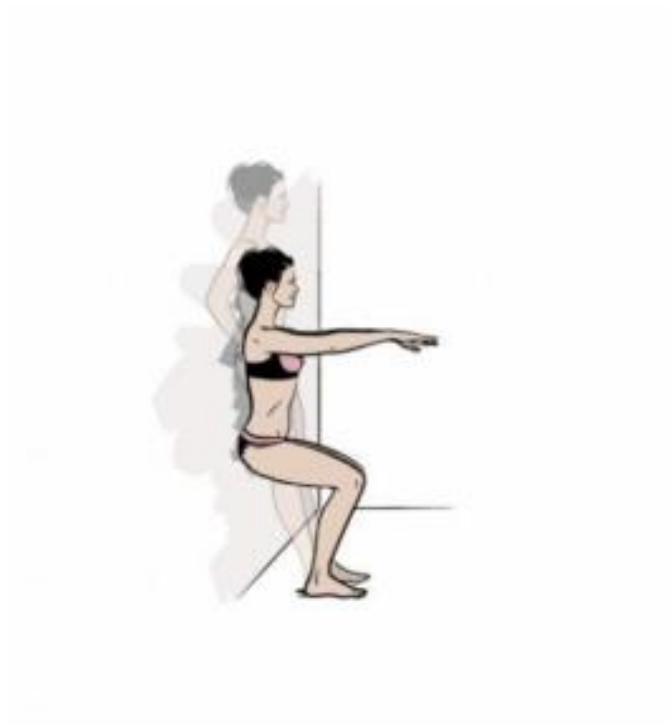


Training 1

Oefening 4

Wall Sit

- Leun tegen een muur en plaats je voeten op schouderbreedte afstand van elkaar. Buig je knieën nu 90 graden en houd je armen recht voor je.
- Probeer deze positie minstens 60 seconden vol te houden.
- Hou je het 60 seconden vol dan heb je 60 punten (elke seconden is 1 punt).



Training 1

Oefening 5

Split squat

- Plaats je handen in je zij.
- Zet je linkervoet naar voren en je rechter naar achter. Zak langzaam naar beneden, ga hierbij zo diep mogelijk.
- Houd je borst gedurende de oefening rechtop.
- Je eerste knie moet bijna de grond aanraken.
- Houd deze positie beneden heel even vast en ga vervolgens snel en krachtig weer terug naar je beginpositie.
- Twee stappen is 1 punt (met bijna benen stappen).



Training 1

Oefening 6

Back extension

- Zet beide handen op een bank/tafel/stoel.
- Ga met de billen naar beneden tot bijna op de grond.
- Elke keer omhoog is het één punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 1

Oefening 7

Rechte buikspieren

- Zet beide handen achter je hoofd.
- Kom naar voren tot hoe ver je kan gaan.
- Ga naar beneden en raak de grond niet aan voordat je weer omhoog komt.
- Maak het makkelijker door je voeten ergens onder te steunen zoals onder een verwarming.
- Elke keer omhoog is het één punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 2

Score formulier training 2

Naam	Hoeveel seconden	Aantal keer
1 Touwtje springen	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
2 Biceps oefening	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
3 Boksen	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
4 Solo hooghouden	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
5 Squat	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
6 Jongleren	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
7 Hangen		XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXX

Score	Cijfer
0 t/m 250	5
250 t/m 300	6
300 t/m 350	7
350 t/m 400	8
400 t/m 450	9
500	10

Totaal score leerling:

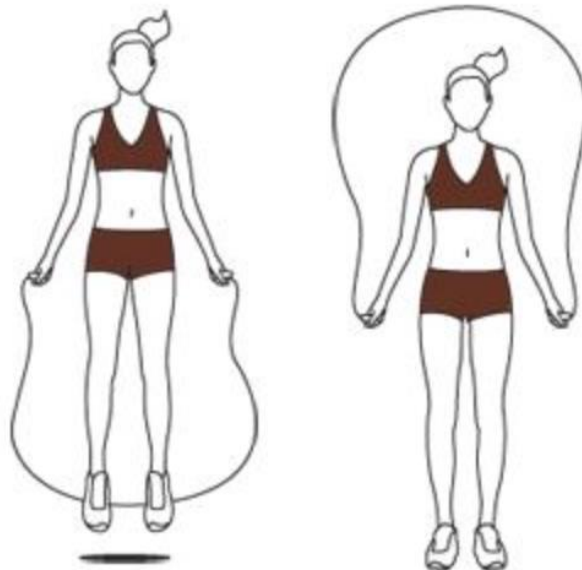
Cijfer:

Training 2

Oefening 1

Touwtje springen

- Pak een touw of een springtouw en ga springen.
- Elke sprong is één punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 2

Oefening 2

Biceps oefening

- Pak een boek, gevulde bidons of dumbbells.
- Als beide armen omhoog gaan is het 1 punt.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 2

Oefening 3

Boksen

- Sla 60 seconden tegen een zak, kussen of evt in de lucht.
- Je doet de oefening: Rechts links / Links rechts.
- Elke combinatie is een punt (combinatie: rechts links / links rechts).

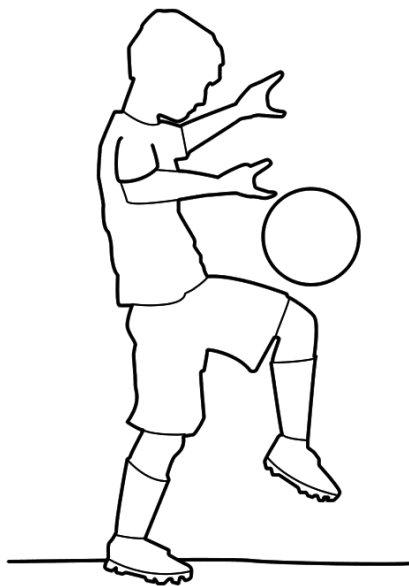


Training 2

Oefening 4

Solo hooghouden

- Pak een voetbal of iets anders waarmee je kan hooghouden.
- Elke keer als je de bal of voorwerp hoog kan houden heb je een punt.
- Valt de bal op de grond ben je niet af, maar mag je doortellen waar je gebleven bent.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.
- Als je nog niet af bent als de 60 seconden voorbij is, mag je doortellen totdat je af bent.



Training 2

Oefening 5

Squat

- Ga rechtop staan met je voeten op schouderbreedte.
- Zak door je knieën.
- Zorg dat je knieën de richting van je voeten volgt en niet voorbij je tenen komen. Dit doe je direct goed door de zakken vanuit je hakken.
- Houd je rug recht, je kin omhoog, je borst naar voren en je schouders naar achteren.
- Houd je bilspieren aangespannen als je in de gehurkte positie staat, en kom weer recht omhoog.
- Elke keer als je naar boven komt heb je een punt.



Training 2

Oefening 6

Jongleren

Check hieronder de link op youtube hoe je het kunt leren!

<https://www.youtube.com/watch?v=LggP-xilWG4>

- Elke keer als een rally hebt krijg je een punt.
- Een rally is als alle ballen in de lucht zijn geweest en weer opgevangen (mag met 2 ballen of voor de betere met 3 ballen)
- Valt een bal op de grond ben je niet af, maar mag je doortellen waar je gebleven bent.
- De tijd hiervoor is 60 seconden.



Training 2

Oefening 7

Hangen

- Zoek een stang of opening die je gewicht kan ondersteunen.
- Zorg dat je handen iets breder hangen dan schouderbreedte en de handpalmen naar buiten gericht.
- Laat je lichaam nu helemaal naar beneden hangen.
- Hou je het 60 seconden vol dan heb je 60 punten (elke seconden is 1 punt).

