



Week 8 Niveau 1

Einde 28-06-'20

Uitleg Challenge

Deze week zie je veel herhalingen en afstanden bij de oefeningen staan. Het is de bedoeling dat je in één week tijd het schema probeert af te ronden.



Klikschema ©

Cardio Oefening
Program
Tijd
Hartslag
Opmerking

WANDELEN
Buiten
n.v.t.
n.v.t.
Probeer deze week in totaal 10 km te wandelen.

Level n.v.t.
Snelheid n.v.t.

EN/OF

bij niveau 1 mag je kiezen of je het wandel of het fiets onderdeel doet. Natuurlijk mag ook beide. Verdeel de afstand over een hele week



Klikschema ©

Cardio Oefening
Program
Tijd
Hartslag
Opmerking

FIETSEN
Buiten of
n.v.t
n.v.t
Probeer deze week in totaal 50 km te fietsen.

Level n.v.t
Snelheid n.v.t

KRACHT

Bij de onderstaande oefeningen is iedere oefening verdeeld over 7 dagen. Probeer het aantal herhalingen dat bij de dag staat uit te voeren. Je mag zelf weten hoe je de herhalingen per dag verdeelt en hoeveel rust je er tussen door neemt.



Klikschema ©

knie buigen

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								



Klikschema ©

zijwaarts heffen

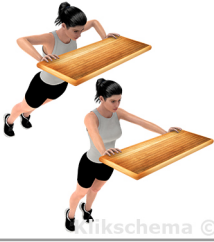
Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								



Klikschema ©

op de tenen gaan staan.

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								



opdrukken tegen de muur

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								

Klikschema ©



schouderbladen naar elkaar toe brengen

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								

Klikschema ©



buikspieren

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								

Kijk schuin omhoog over u benen.

Klikschema ©



Schuine buikspieren

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	30 keer	rustdag	40 keer	rustdag	50 keer	rustdag	rustdag	n.v.t
Gew.								n.v.t
Opm.								

Klikschema ©