



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 OF HARDLOPEN
Buiten
n.v.t.
n.v.t.
Probeer deze week in totaal 30 km te wandelen of hard te lopen.

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



Klikschema ©

Cardio Oefening
Program
Tijd
Hartslag
Opmerking

FIETSEN
Buiten
n.v.t.
n.v.t.
Probeer deze week in totaal 150 km te fietsen.

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

EN/OF

Bij niveau 3 mag je kiezen of je het touwtje springen erbij doet deze week.



Klikschema ©

Cardio Oefening
Program
Tijd
Hartslag
Opmerking

TOUWTJE SPRINGEN
Buiten
14 min.
n.v.t.
Probeer deze week in totaal 14 minuten touwtje te springen

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.	100 keer	120 keer	140 keer	rustdag	160 keer	180 keer	200 keer	n.v.t
Gew.								
Opm.								



Klikschema ©

zijwaarts heffen

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	60 keer	80 keer	100 keer	rustdag	120 keer	140 keer	160 keer	n.v.t
Gew.								
Opm.	Beide kanten							



Lunge (uitstappen)

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	60 keer	80 keer	100 keer	rustdag	120 keer	140 keer	160 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



op de tenen gaan staan.

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	50 keer	60 keer	70 keer	rustdag	80 keer	90 keer	100 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Opdrukken (eventueel op de knieën)

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	15 keer	18 keer	21 keer	rustdag	24 keer	27 keer	30 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Onderrug

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	50 keer	60 keer	70 keer	rustdag	80 keer	90 keer	100 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.	Kom met je bovenlijf iets van het matje af							

Klikschema ©



Burpee

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	15 keer	18 keer	21 keer	rustdag	24 keer	27 keer	30 keer	n.v.t.
Gew.								
Opm.	wanneer je last hebt van je knieën mag je het zonder sprong doen							

Klikschema ©



buikspieren met de benen omhoog

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	40 keer	60 keer	80 keer	rustdag	100 keer	120 keer	140 keer.	n.v.t.
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Plank

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1x 1 min	2x 1min	3x 1 min	rustdag	4x 1 min	2x 2min	4x 1	5min
Gew.								
Opm.								

Klikschema ©



Zijwaartse plank op de ellebogen

Nr.	01	02	03	04	05	06	07	08
Herh.	1x 30sec.	2x 30 sec.	3x 30sec.	rustdag	4x 30sec.	2x 1min	3x 1min.	n.v.t.
Gew.								
Opm.	Beide kanten							

Klikschema ©

