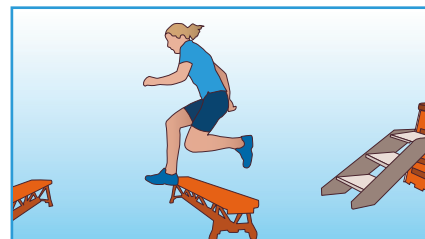
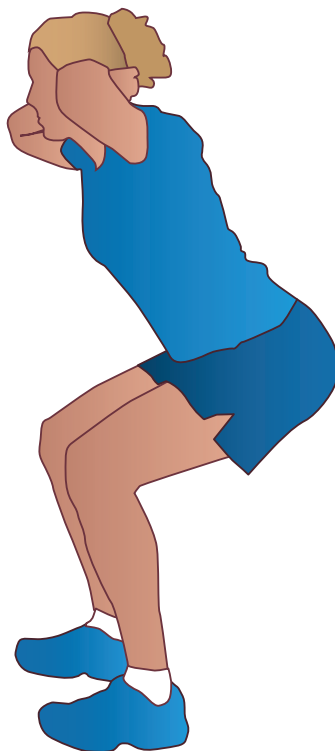
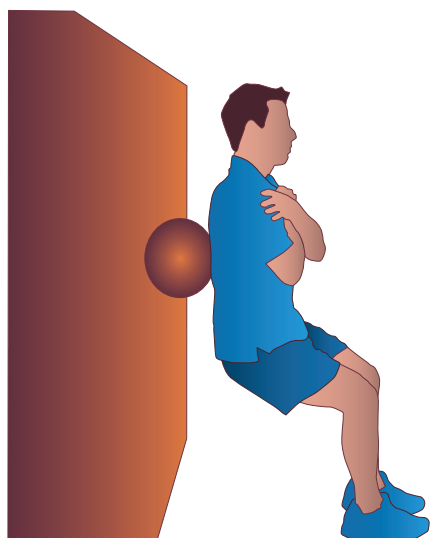




# Banken huiswerk oefeningen

## Fysieke Vaardigheids Toets



### Tips

- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

### Duurkracht

- oefeningen 3 x 20-30 herhalingen
- rustpauze 30-45 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 3 x 30 herhalingen te maken

### Duurkracht

#### Squat oefening

- Squat oefening: gewicht achterop houden
- Benen buigen en strekken
- Knieën boven de voeten
- Rug gestrekt (hol), handen in de nek
- Variatie: lichtere uitvoering met rug tegen de muur

### Duurkracht

#### Lunges

- Uitstap oefening: denk om stabiele houding
- Maak een uitvalstap: voorste knie boven voorste voet en achterste knie net boven de grond houden
- Strek het voorste been en kom terug tot stand

