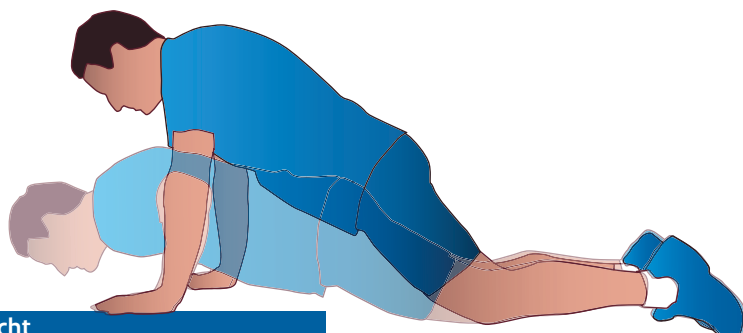




# Medicineballen huiswerk oefeningen

## Fysieke Vaardigheids Toets



### Duurkracht

#### Push up

- Opdrukken vanuit ligsteun
- Variatie: steunen op de knieën
- Handen net buiten schouderbreedte
- Bijna met de neus aan de grond en strek je armen weer

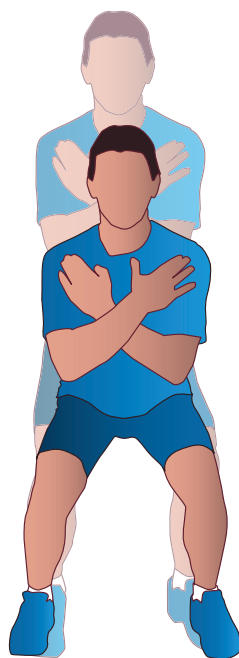
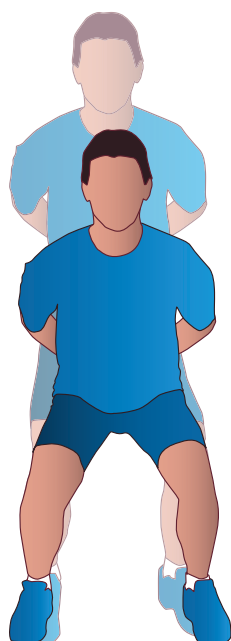


### Tips

- 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
- 1. Handen op de rug
- 2. Handen op de borst
- 3. Handen op het achterhoofd
- Variatie: gewicht in de handen nemen en tegen het lichaam aanhouden

