



Traplopen huiswerkcoefeningen

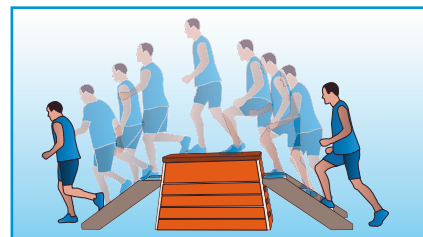
Fysieke Vaardigheids Toets



Uithoudingsvermogen interval

Touwtje springen

- Begin door met 2 voeten tegelijk te springen
- Gevorderden lopend springen (steeds 1 voet aan de grond)
- Denk eraan: rechtop blijven
- Op hele voet landen (eerst voorvoet en daarna hak)
- Variaties: door de ruimte bewegen, met lang touw en meerdere mensen en snelheid van draaien variëren.



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 en explosieve kracht

Traplopen

- Op en af traplopen
- Omhoog met gezicht naar de trap en naar beneden met rug naar de trap
- Zet steeds op elke trede 1 voet (duurkracht)
- Sla bij het omhoog lopen steeds een trede over (explosieve kracht)
- Minimaal 1 hand aan de leuning (veiligheid)
- Variaties: Snelheid omhoog variëren, alleen de eerste twee treden op en neer gebruiken en met gezicht naar de trap naar beneden.



Duurkracht

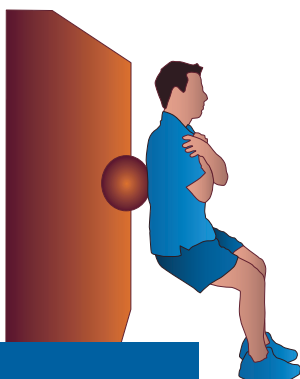
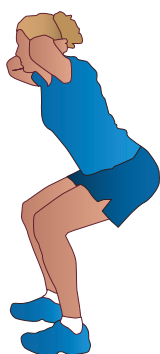
- oefeningen 3 x 20-30 herhalingen
- rustpauze 30-45 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 3 x 30 herhalingen te maken

Explosieve kracht

- Oefeningen 4 x 6-8 herhalingen
- rustpauze 90 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 4 x 10 herhalingen te maken

Uithoudingsvermogen interval

- 10-15 keer uitvoeren gedurende 60 seconden - rustpauze 90 - 120 sec.
- 85% van maximale hartfrequentie (220 minus de leeftijd)



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

Beenspieren

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