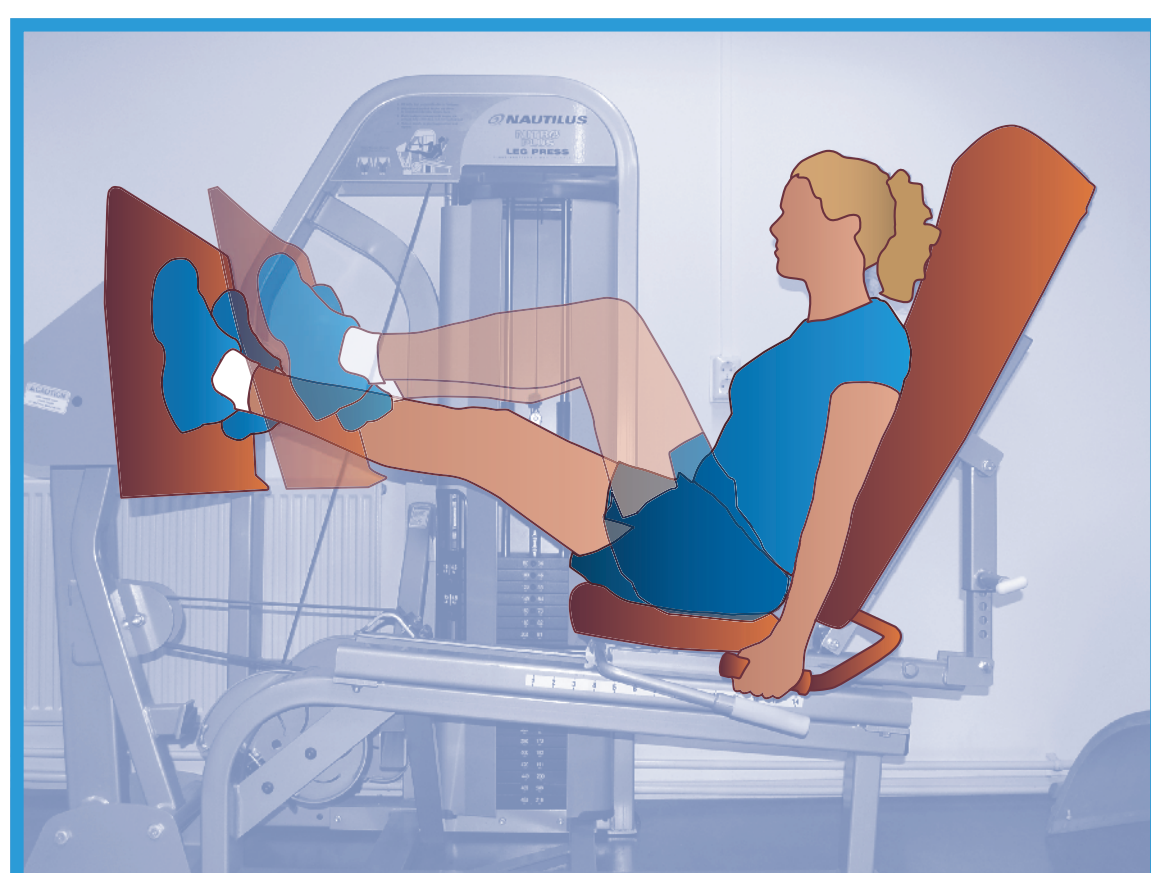




# Kar trekken / duwen 1

## Fysieke Vaardigheids Toets



### Duurkracht

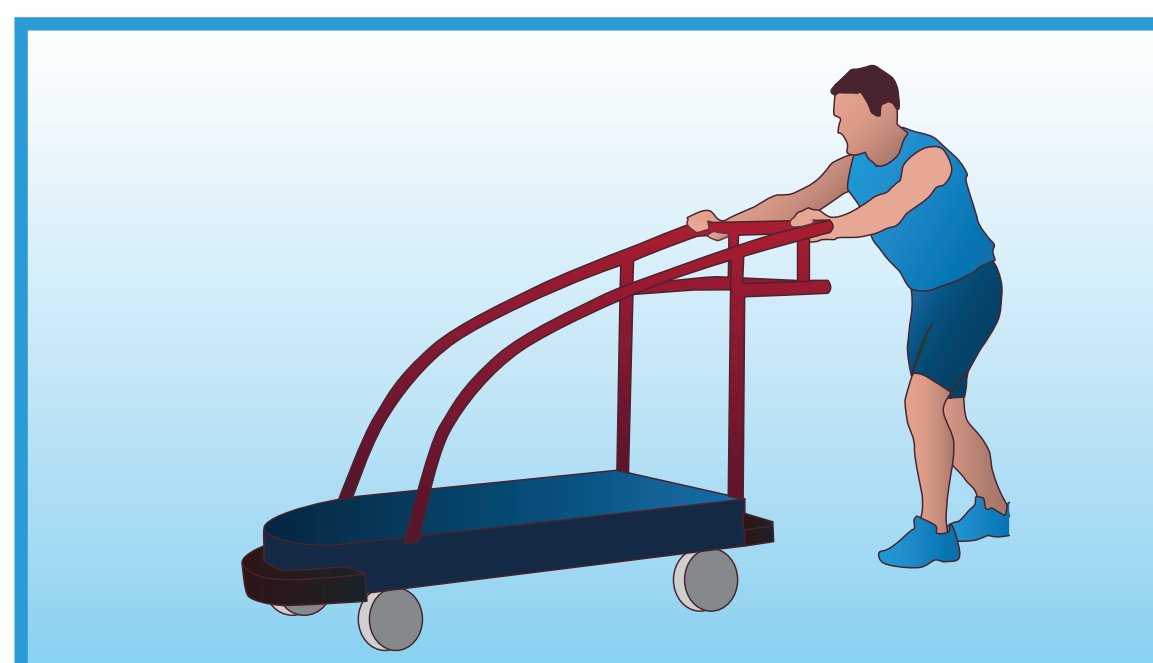
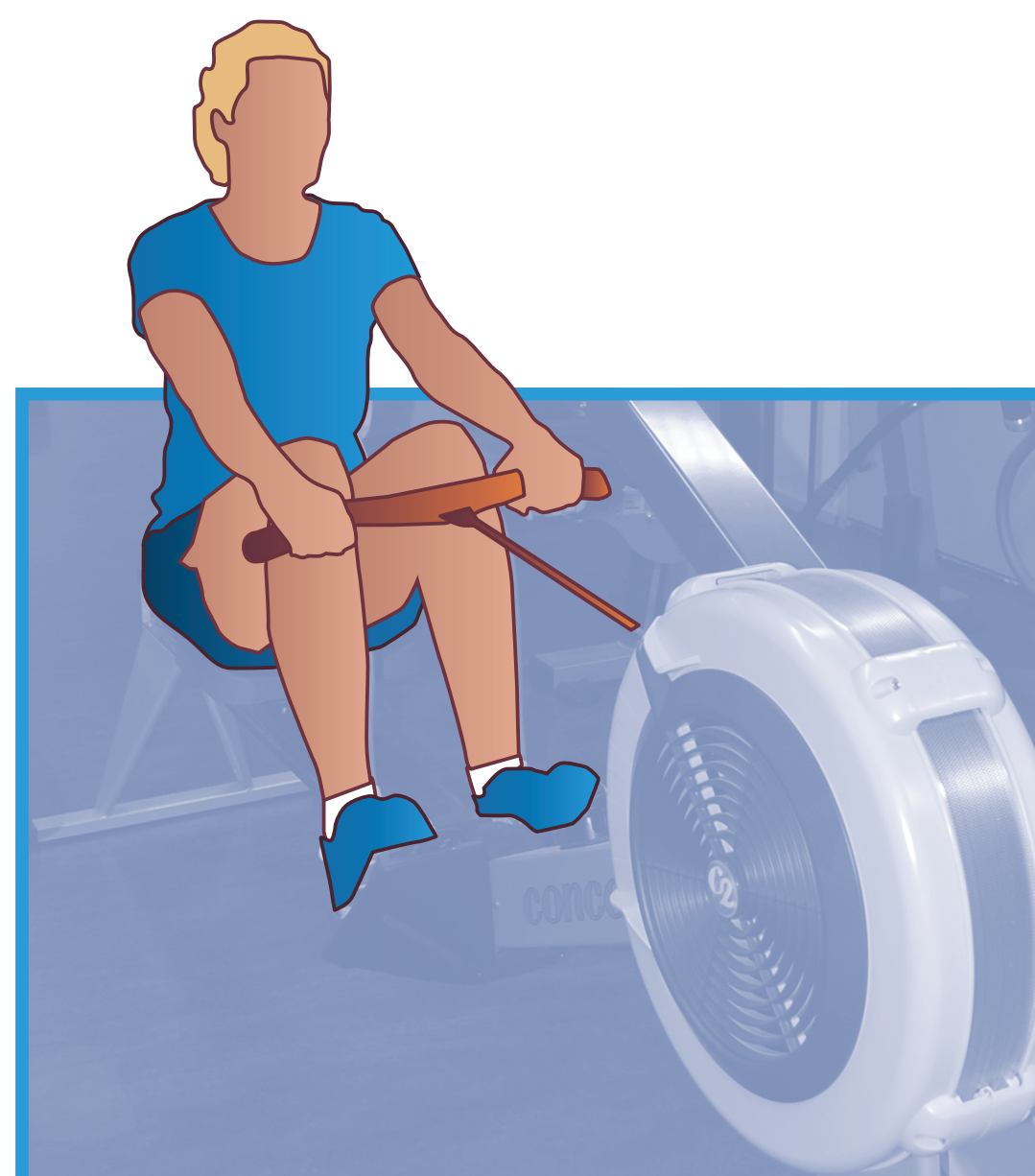
#### Leg press

- Accent ligt op het wegduwen van het gewicht
- Het gewicht rustig terugbrengen in de ruststand
- Benen niet volledig doorstrekken
- Lig-zit houding

### Duurkracht

#### Seated row

- Breng tijdens de beweging de schoudergordel naar achter
- Hou de schouders laag
- Accent op naar je toehalen - daarna rustig terugbrengen in de beginstand



### 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

### Uithoudingsvermogen - Duur

- 30-60 minuten in een tempo dat goed vol te houden is of
- 70% van maximale hartfrequentie (220 min de leeftijd)

### Uithoudingsvermogen - Duur

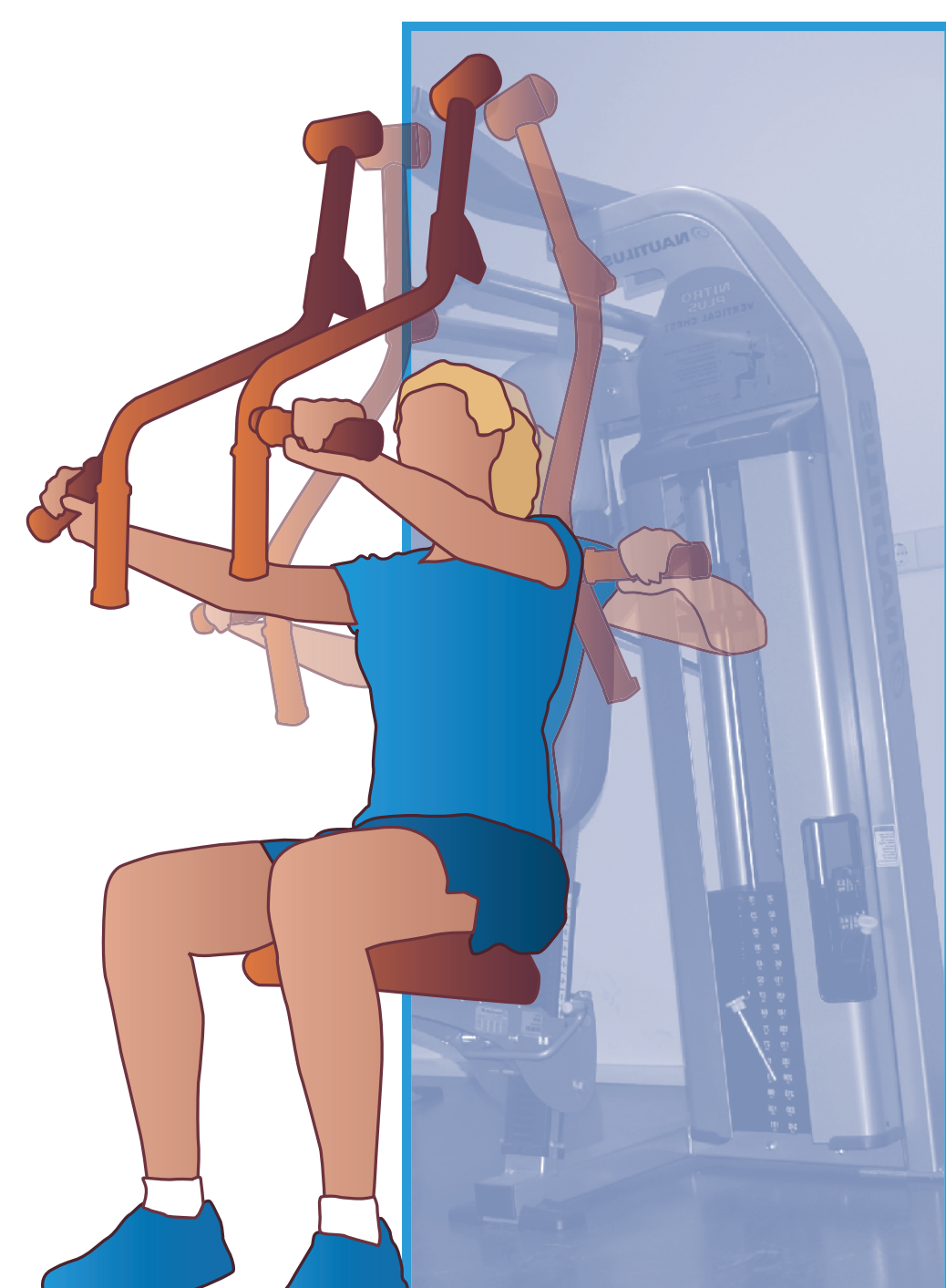
#### Roeitrainer

- Denk om een stabiele uitgangshouding op de roeitrainer, stabiliseer de schouders
- Strek explosief de benen
- Kom rustig terug in de beginstand

### Duurkracht

#### Vertical chest

- Strek de armen naar voor en breng het gewicht langzaam terug
- Hou de schouders laag
- Ga volledig tegen de achterzitting zitten
- Deze kun je ook trainen volgens het explosieve krachtschema van poster 2



### Duurkracht

#### Beenspieren

- Pak de halterstang met 2 handen op schouderbreedte vast en ga aan de stang hangen
- Trek aan de stang door met je voeten in voorwaartse richting te drukken

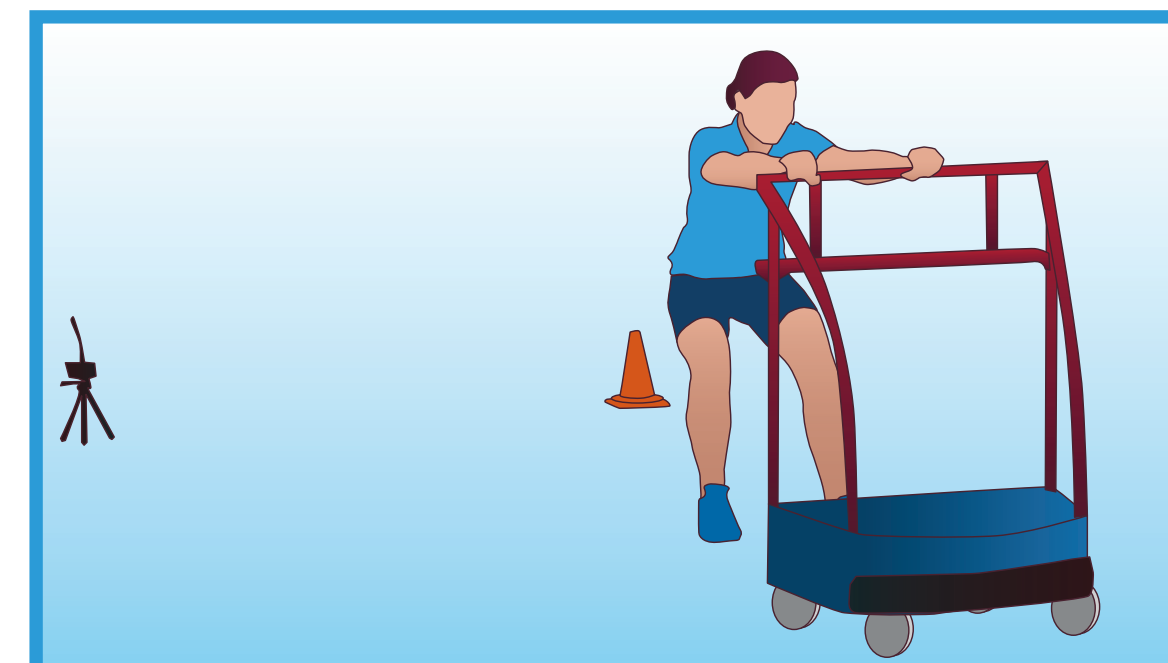






# Kar trekken / duwen 2

## Fysieke Vaardigheids Toets



### TIPS

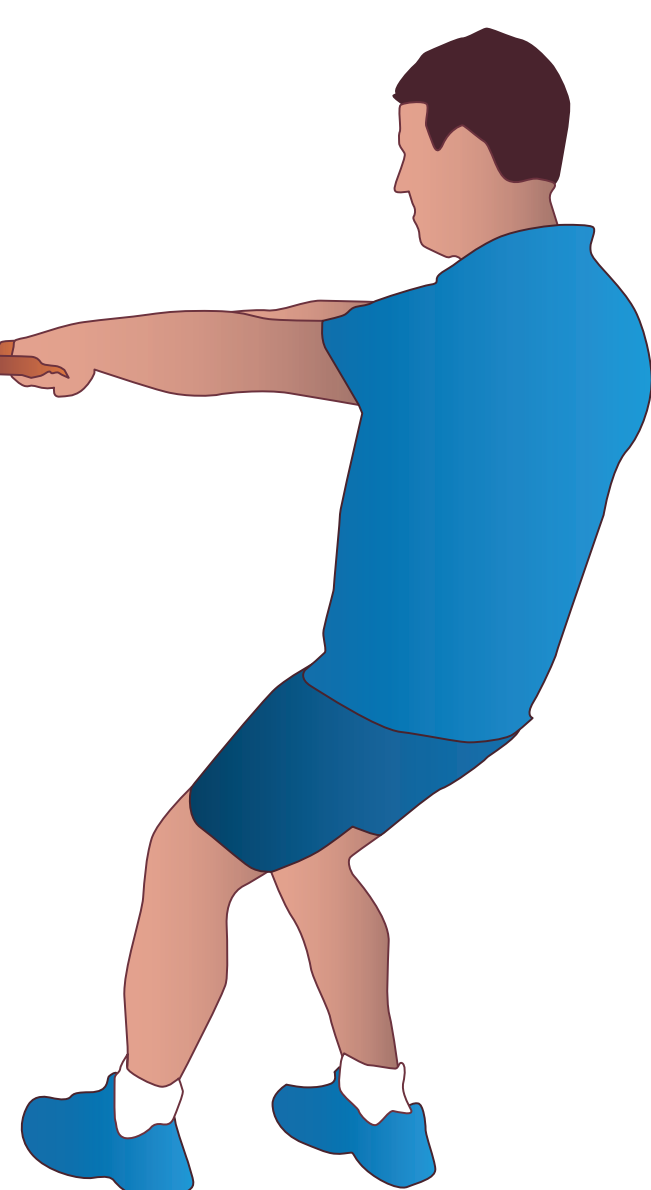
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

### 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

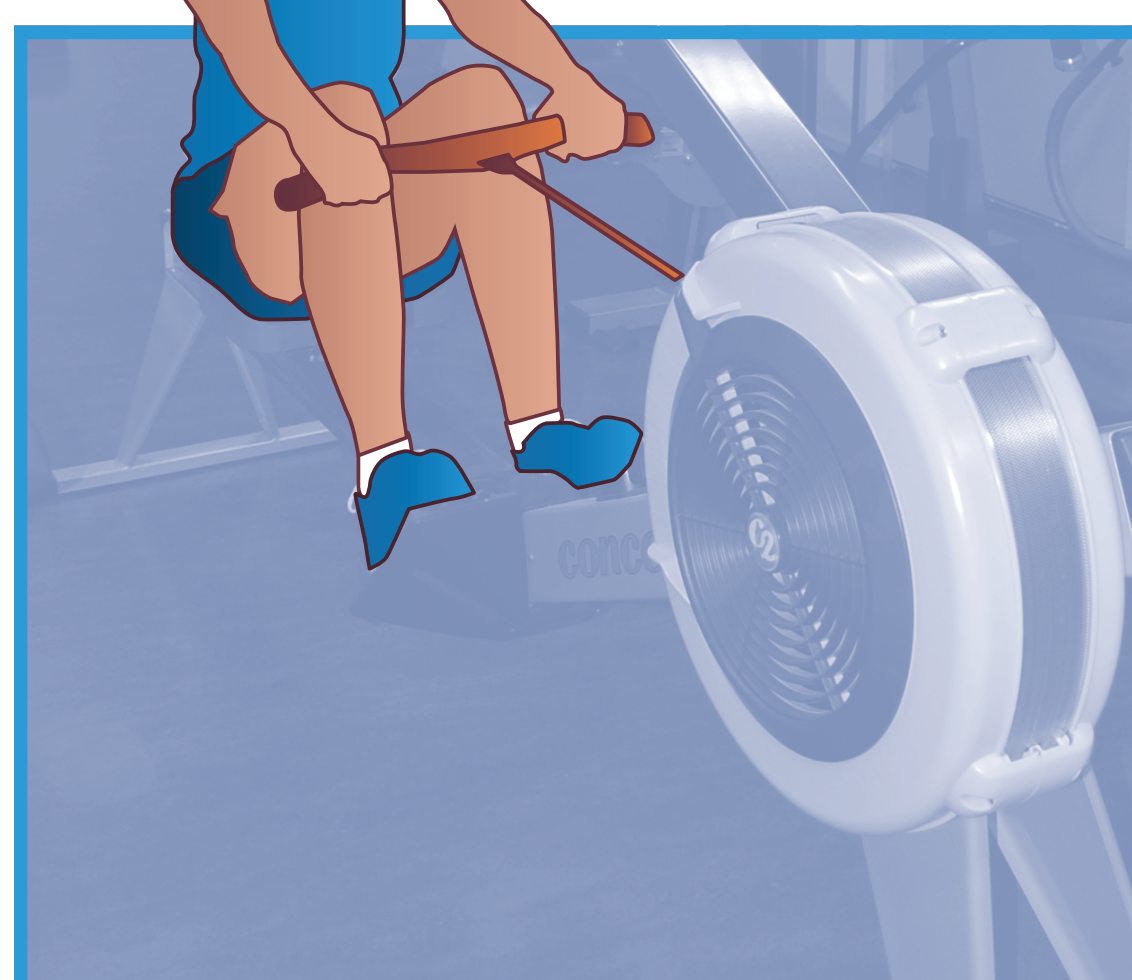
- 10-15 keer uitvoeren gedurende 60 seconden
- rustpauze 90-120 seconden
- 85% van maximale hartfrequentie (220 min de leeftijd)



### Explosieve kracht

#### Pulley - Trekken

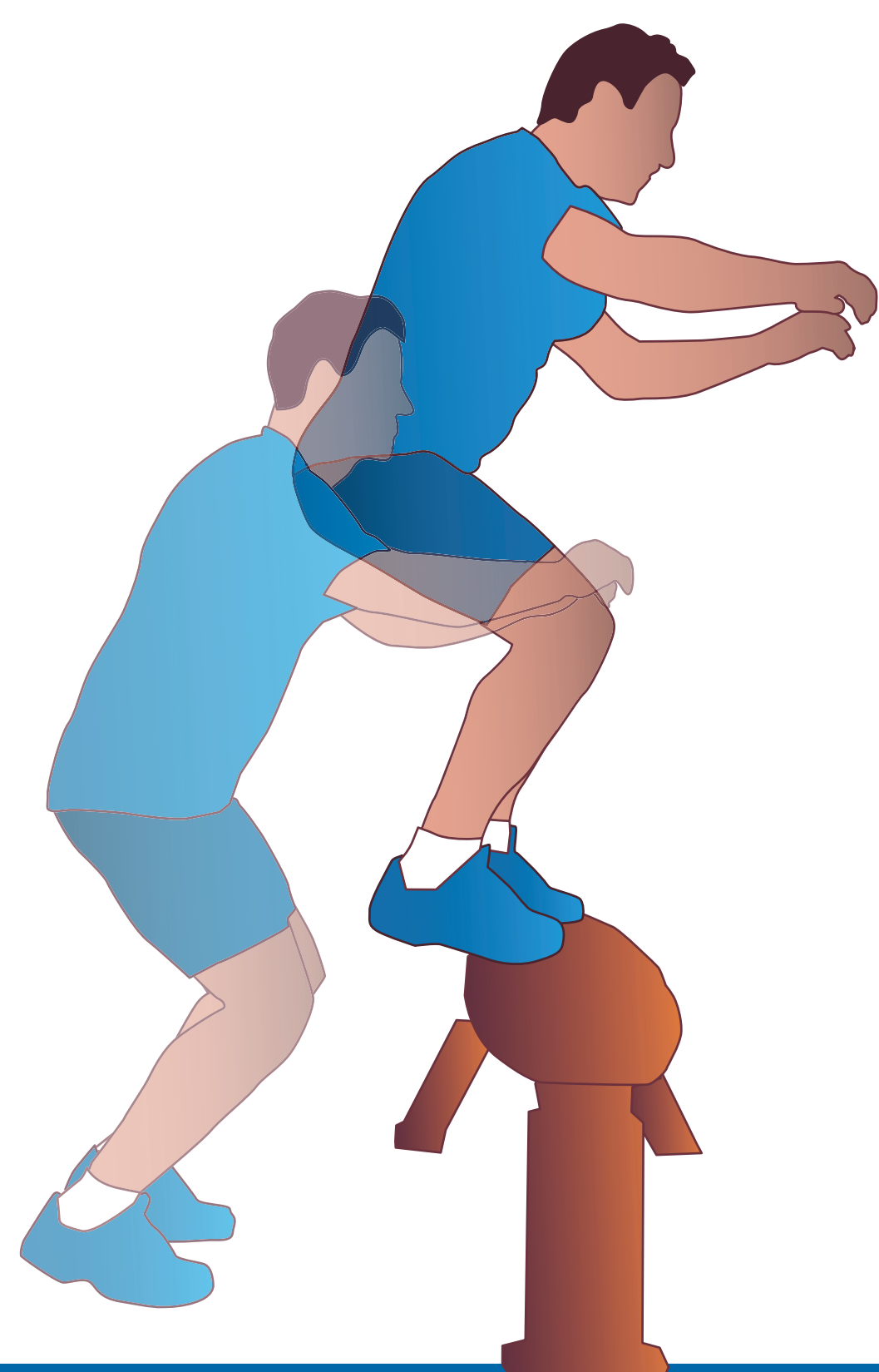
- Ga met je gezicht naar de pulley staan
- Gestrekte armen - explosief naar achter lopen over 3 à 4 meter
- Zorg voor goede balans van de romp



### Uithoudingsvermogen - Interval

#### Roeitrainer

- Denk om een stabiele uitgangshouding op de roeitrainer, stabiliseer de schouders
- Strek explosief de benen
- Kom rustig terug in de beginstand



### Explosieve kracht

#### Verticale sprong

- Voetenstand op heupbreedte
- Zak door je knieën en maak een sprong op het fitness bankje
- Denk om de balans op het bankje

### Explosieve kracht

#### Pulley - Duwen

- Ga met de rug naar de pulley staan
- Gestrekte armen - explosief naar voor lopen over 3 à 4 meter
- Zorg voor goede balans van de romp

