



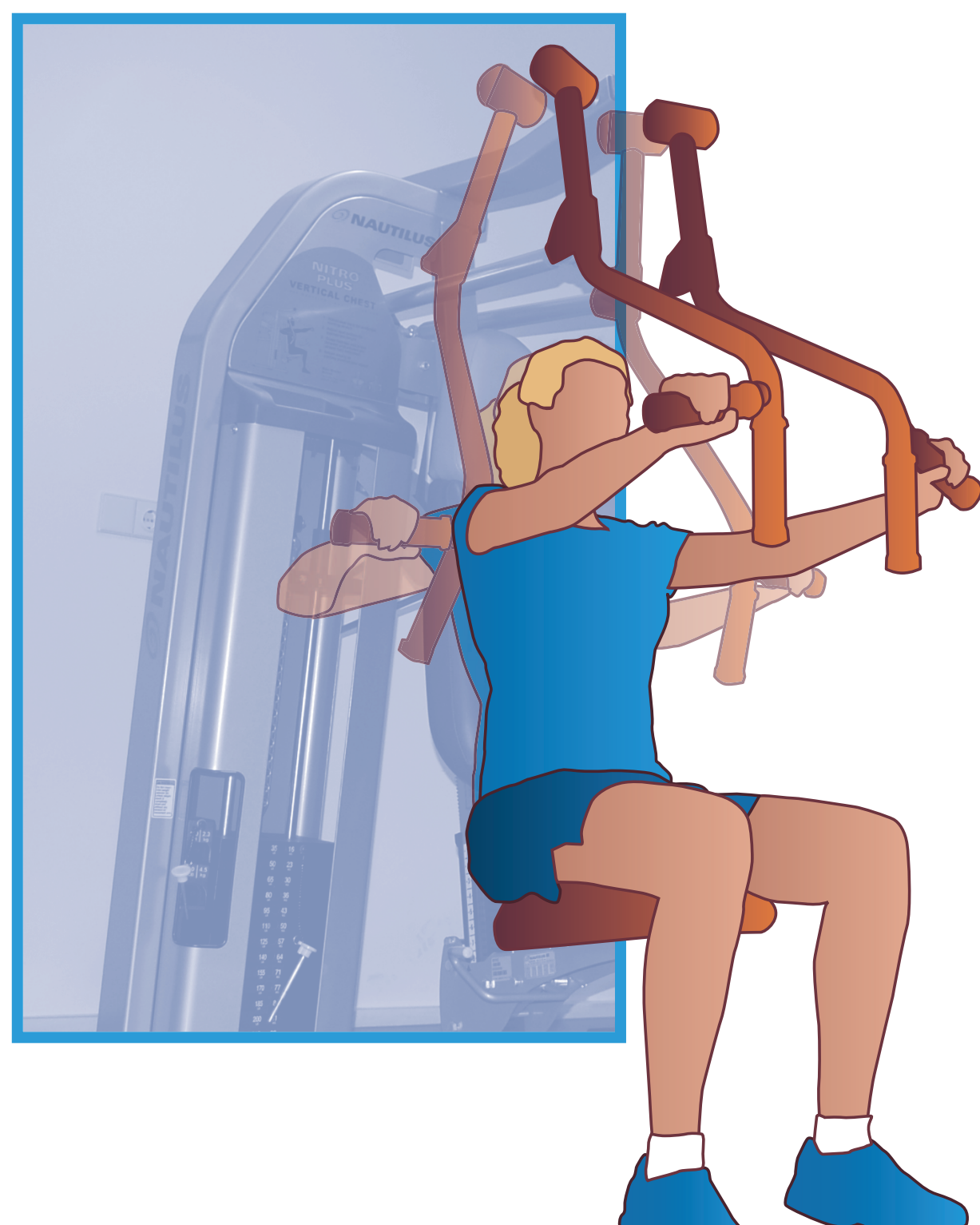
Kast breedte

Fysieke Vaardigheids Toets

Duurkracht

Chest press

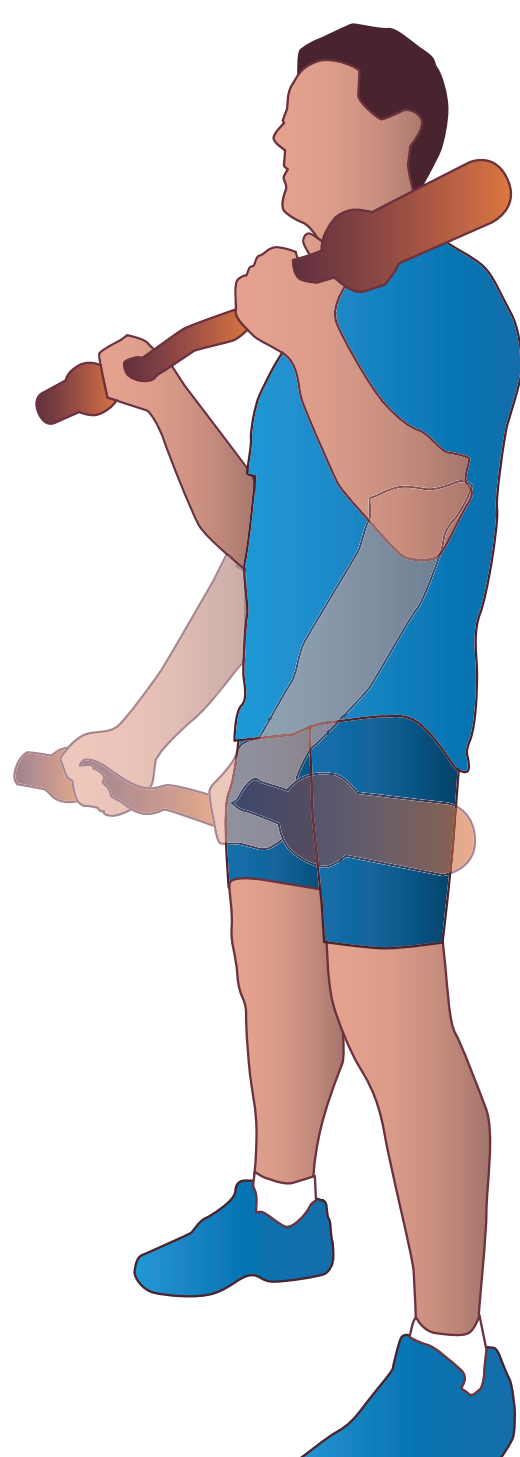
- Duw het gewicht weg door de armen te strekken
- Breng het gewicht rustig terug in beginstand
- Denk aan een correcte zithouding



Explosieve kracht

Triceps

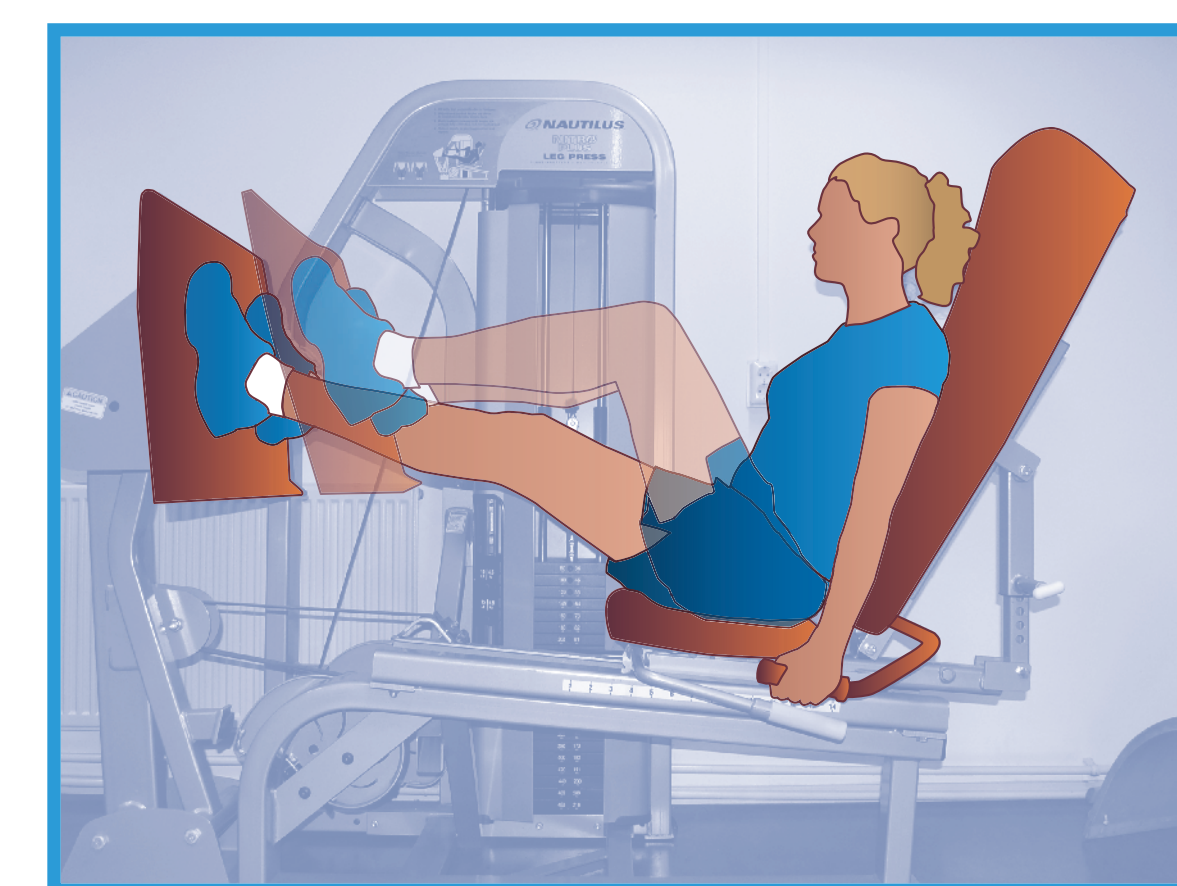
- Sta gebogen en leun op een bankje
- Denk om een rechte rug
- Houd de arm met een halter in een hoek van 90° en strek de arm volledig uit naar achteren, herhaal dit voor beide armen



Explosieve kracht

Biceps

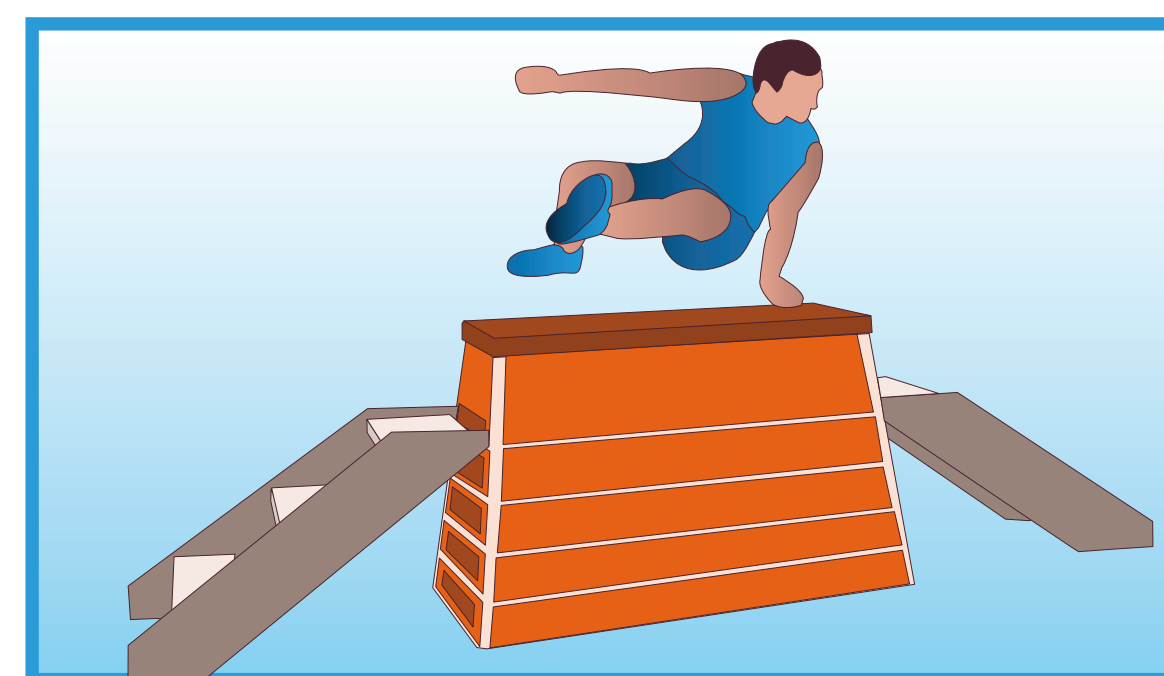
- Rug recht en voeten op heupbreedte
- Ga stabiel staan en denk om een correcte lichaamshouding
- Aan de stang kunnen naar eigen voorkeur gewichten toegevoegd worden
- Laat de armen zakken tot op heup hoogte en til het gewicht omhoog richting de borst



Duurkracht

Leg press

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



TIPS

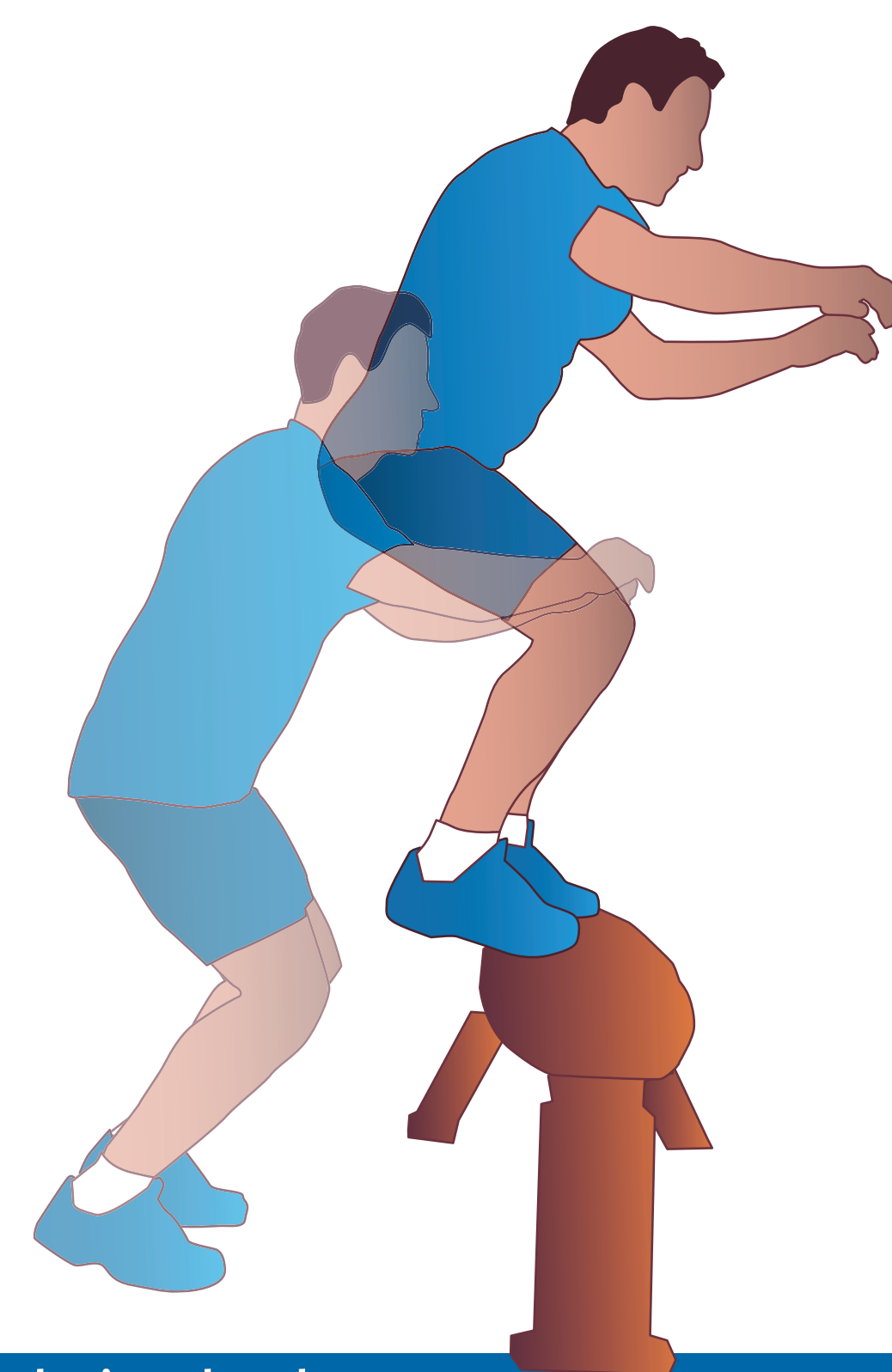
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

Duurkracht

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

Explosieve kracht

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



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