



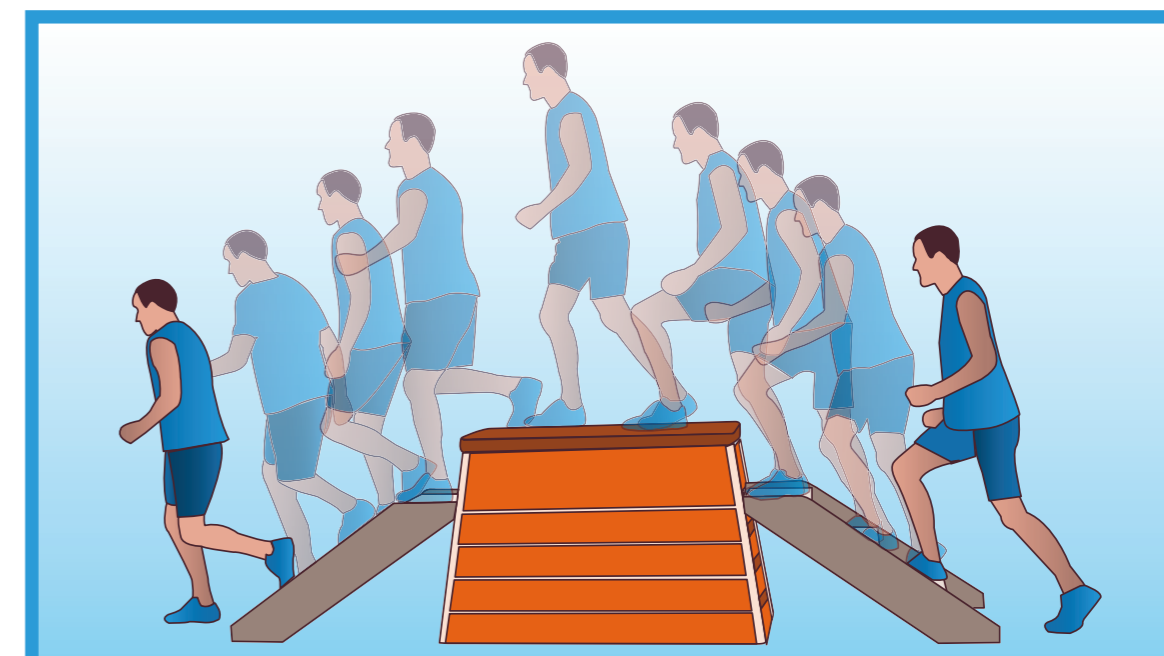
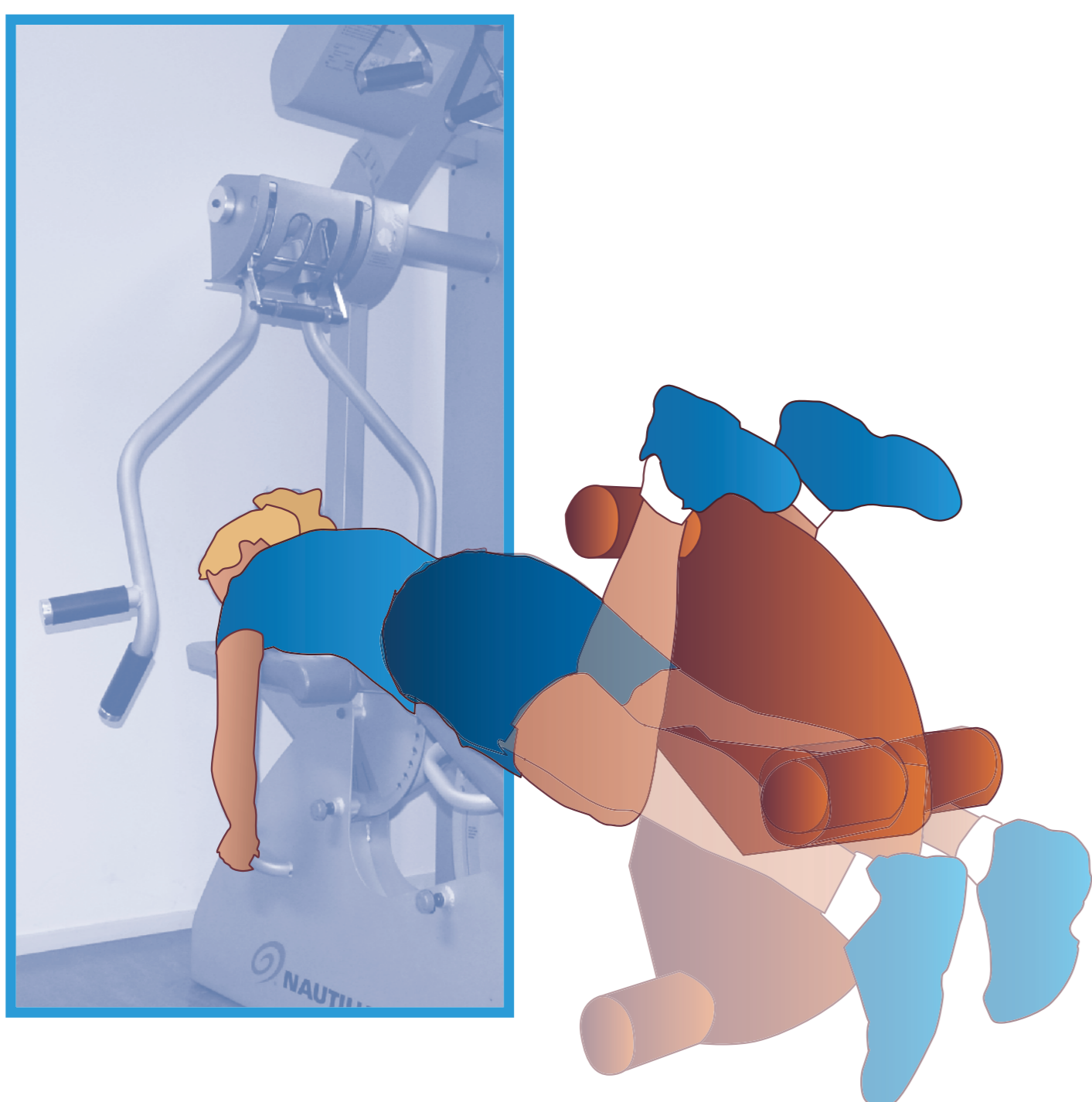
Traplopen fitness of sportzaal

Fysieke Vaardigheids Toets

Duurkracht

Leg curl

- Zorg dat het apparaat is ingesteld zoals hierop aangegeven
- Benen zo ver mogelijk richting 90° hoek brengen
- Het gewicht 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

Explosieve kracht

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

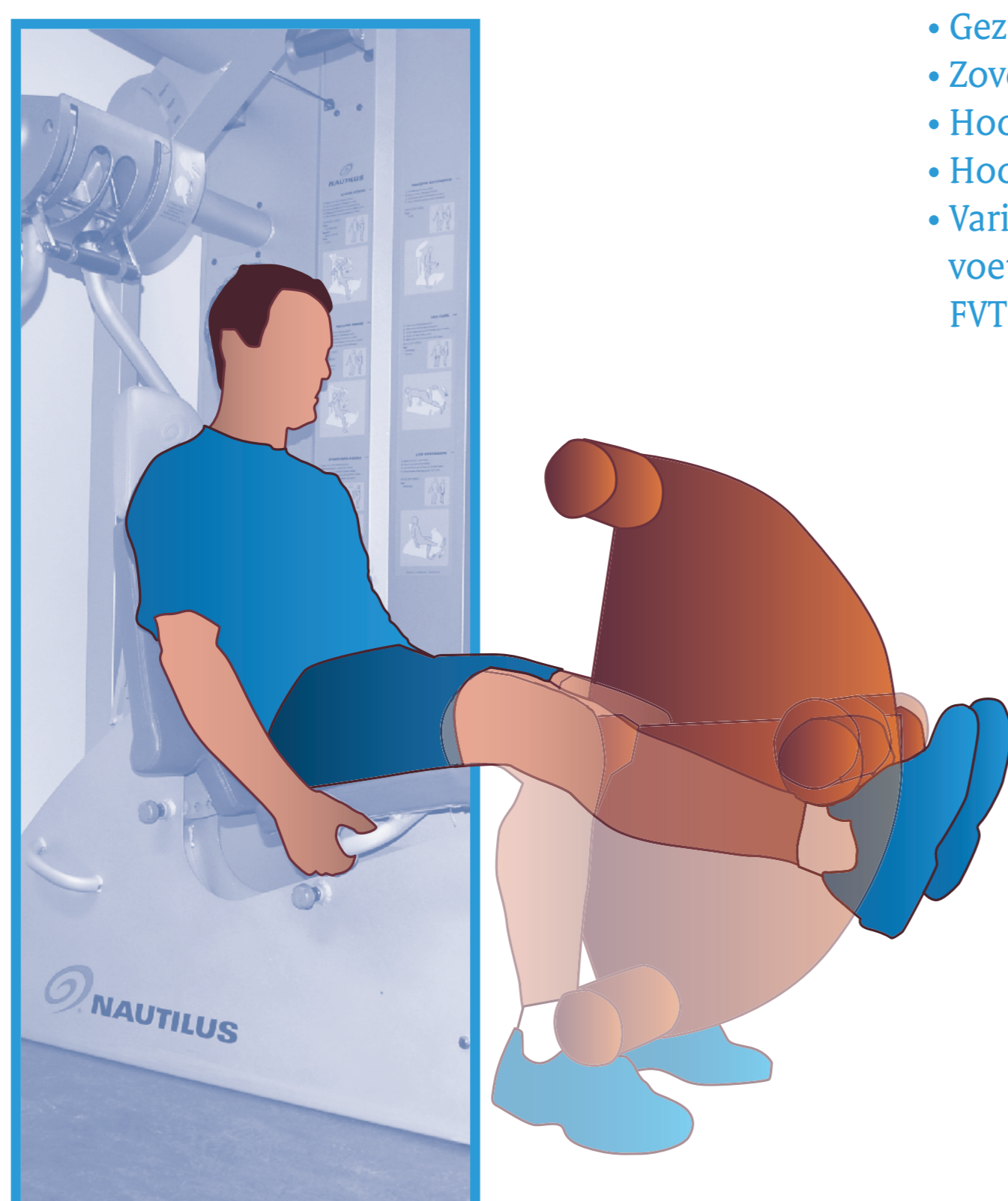
Uithoudingsvermogen interval

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

Duurkracht en Explosieve kracht

Kastdelen lopen

- Kastdelen op en af lopen
- Gezicht naar de kastdelen houden
- Zoveel mogelijk rechtop lopen
- Hoogteverschil minimaal (DUURKRACHT)
- Hoogteverschil vergroten (EXPLOSIEVE KRACHT)
- Variaties: Snelheid omhoog variëren, steeds twee voeten op elk kastdeel en trappen en kast van de FVT gebruiken



Duurkracht

Leg extension

- Benen vanuit een zit houding uitstrekken en hiermee het gewicht omhoog duwen
- Het gewicht rustig terugbrengen in de beginstand



Uithoudingsvermogen Interval

Crosstrainer of Stepper

- Handen aan de handgrepen
- Schouders laag houden
- Zoveel mogelijk rechtop blijven
- Dragen hartslagmeter bij gebruik van hartslag.
- Variaties: Snelheid en weerstand variëren, intervaltijd en/of hersteltijd variëren