



Uithoudingsvermogen

Fysieke Vaardigheids Toets

Uithoudingsvermogen - Duur

Crosstrainer

- Meebewegende stangen vasthouden
- Schouders laaghouden
- De crosstrainer is goed te gebruiken als voorbereiding op trainen op de loopband



Uithoudingsvermogen - Duur

Fiets trainer

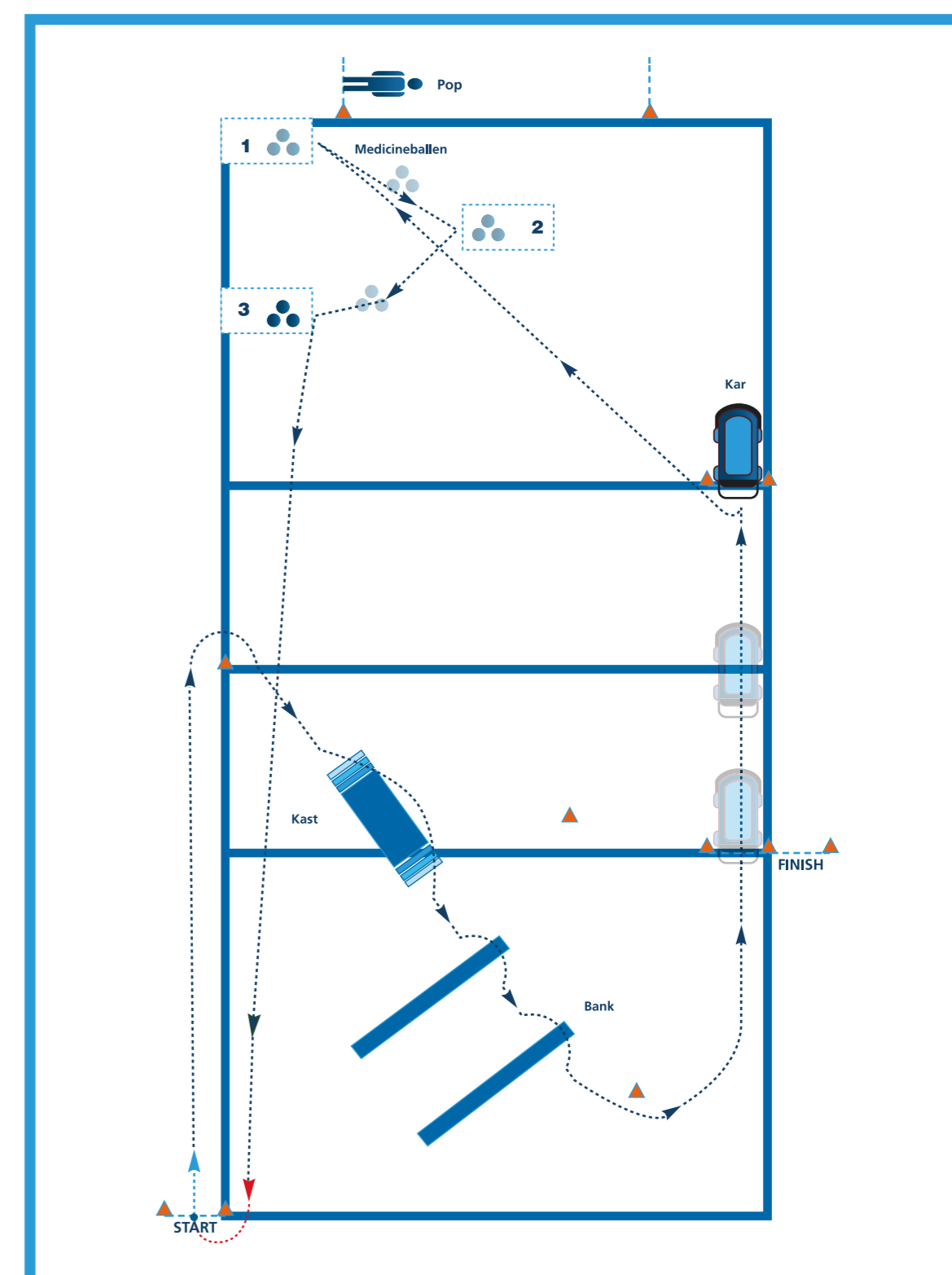
- Correcte instelling van het zadel; het been op de uiterste positie net niet helemaal gestrekt



Uithoudingsvermogen - Duur / - Interval

Loopband

- Hardlopen kan zowel op de loopband als buiten
- Schouders laag bij het hardlopen
- Met intervaltraining kan worden gestart als u voldoet aan de normen van de cooptest van de basis conditie proef
- Anders starten met duurtraining



TIPS

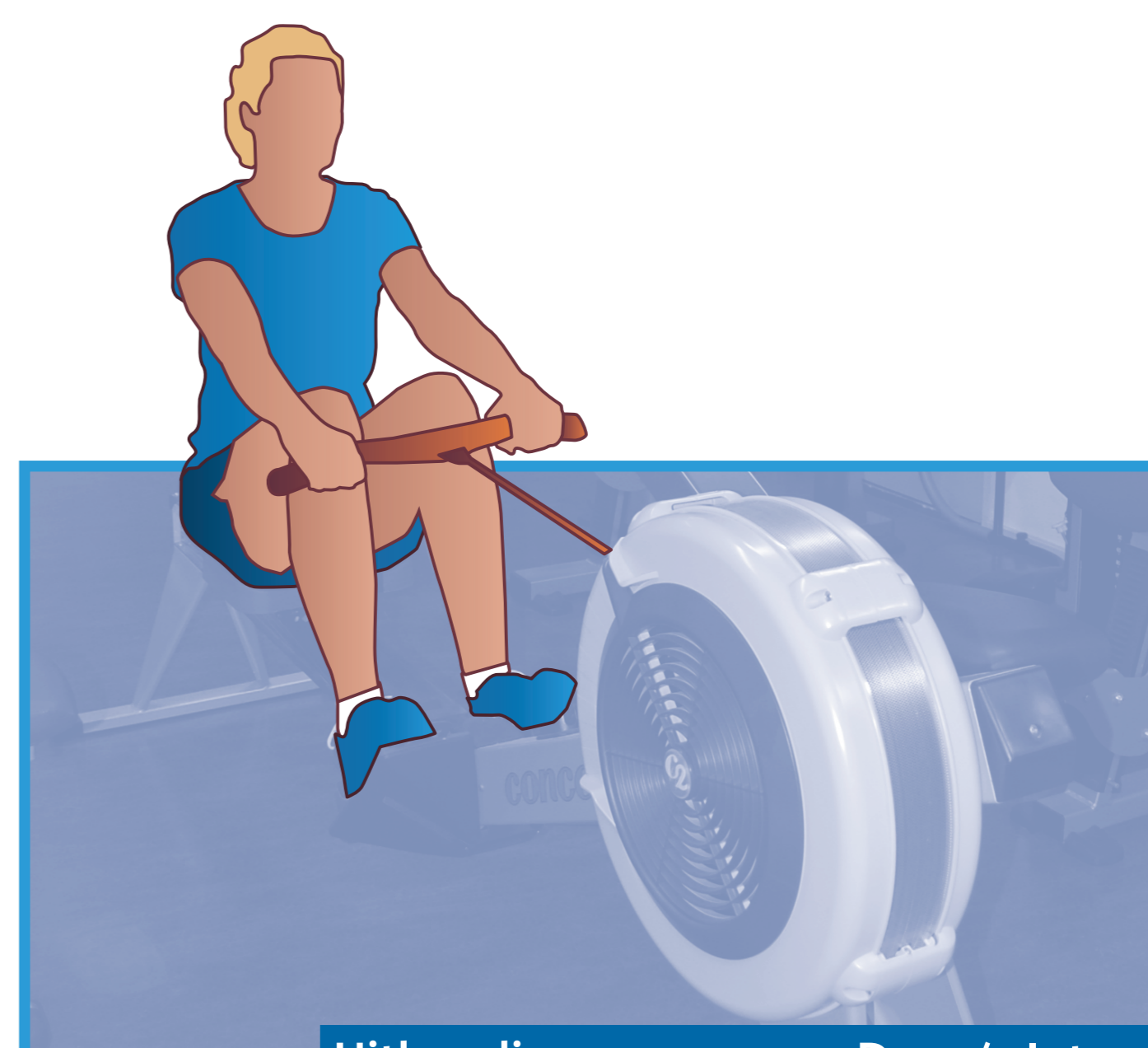
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

UITHOUDINGSVERMOGEN - DUUR

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

UITHOUDINGSVERMOGEN - INTERVAL

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



Uithoudingsvermogen - Duur / - Interval

Roeitrainer

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