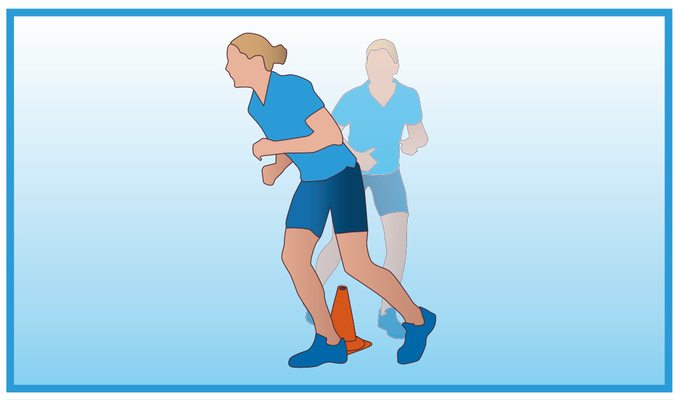
Dienst Justitiële Inrichtingen
Ministerie van Veiligheid en Justitie

Wenden en keren
Fysieke Vaardigheids Toets

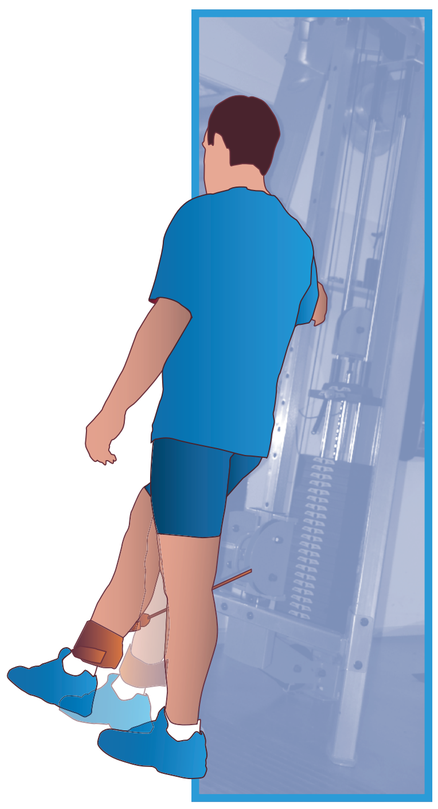


TIPS
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

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

Duurkracht
Pulley 1
- Pulley: bind de enkelband rondom de enkel
- Zorg dat je rechtop staat
- Strek het been zijwaarts en laat deze weer rustig terug naar de beginstand gaan waar de voeten elkaar aantikken



Duurkracht
Pulley 2
- Pulley: bind de enkelband rondom de enkel
- Zorg dat je rechtop staat
- Strek het been zijwaarts voor het standbeen langs en laat deze vervolgens weer langzaam terug gaan naar de beginstand

Explosiviteit
Wenden en keren

Maak een opstelling zoals op bovenstaande afbeelding, hierbij zijn er drie stuks materialen welke in een driehoek geplaatst worden
- Tussen twee punten is het startpunt. Ga staan in een starthouding en sprint naar de pion.
  Maak hieromheen een ronding en zet explosief aan om weer bij het startpunt te komen.
- Kan ook als huiswerkoefening: kies hierbij zelf voor markeringspunten