



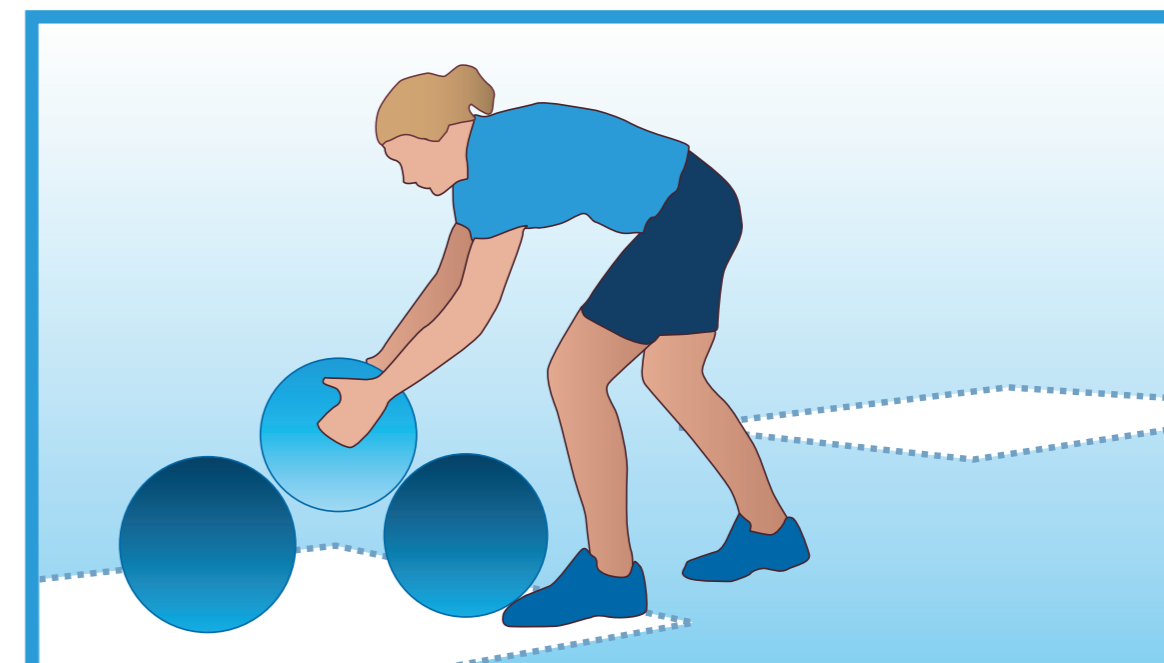
Medicineballen

Fysieke Vaardigheids Toets

Duurkracht

Verplaatsen gewichten

- Leg de halters 3 - 4 meter uit elkaar, twee stuks aan ene kant, een aan de andere
- Pak een halter op (bij de twee) en verplaats deze naar de andere halter
- Leg deze naast de ander en pak deze op
- Door de knieën, rug recht dicht bij het lichaam dragen

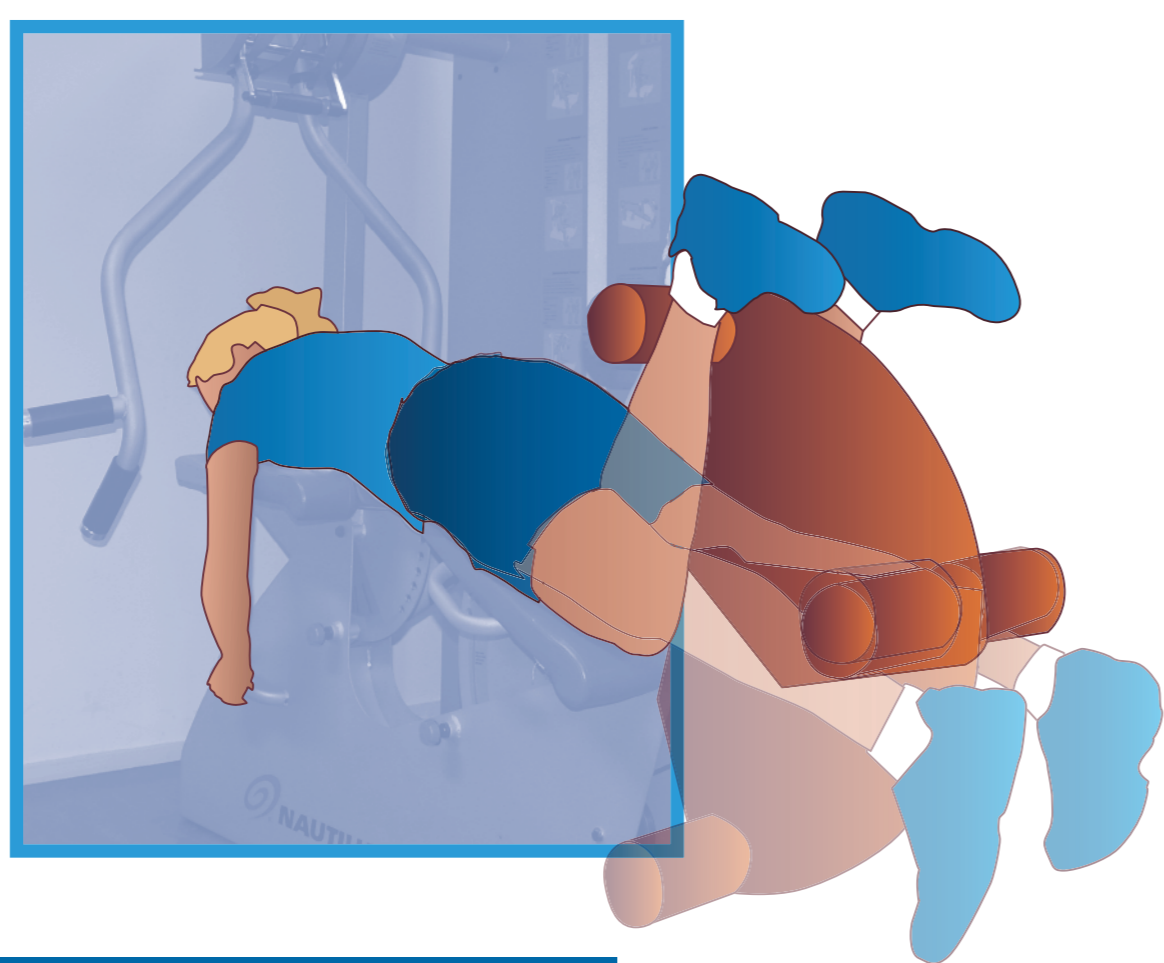


TIPS

- 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



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

Duurkracht

Leg extension

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



Duurkracht

Bend over row

- Heffen van halterstang
- Uitgangshouding: rechte rug - knieën 90° gebogen
- armen hangen gestrekt naar beneden
- Til de halterstang omhoog tot aan je borst
- De halterstang rustig laten zakken



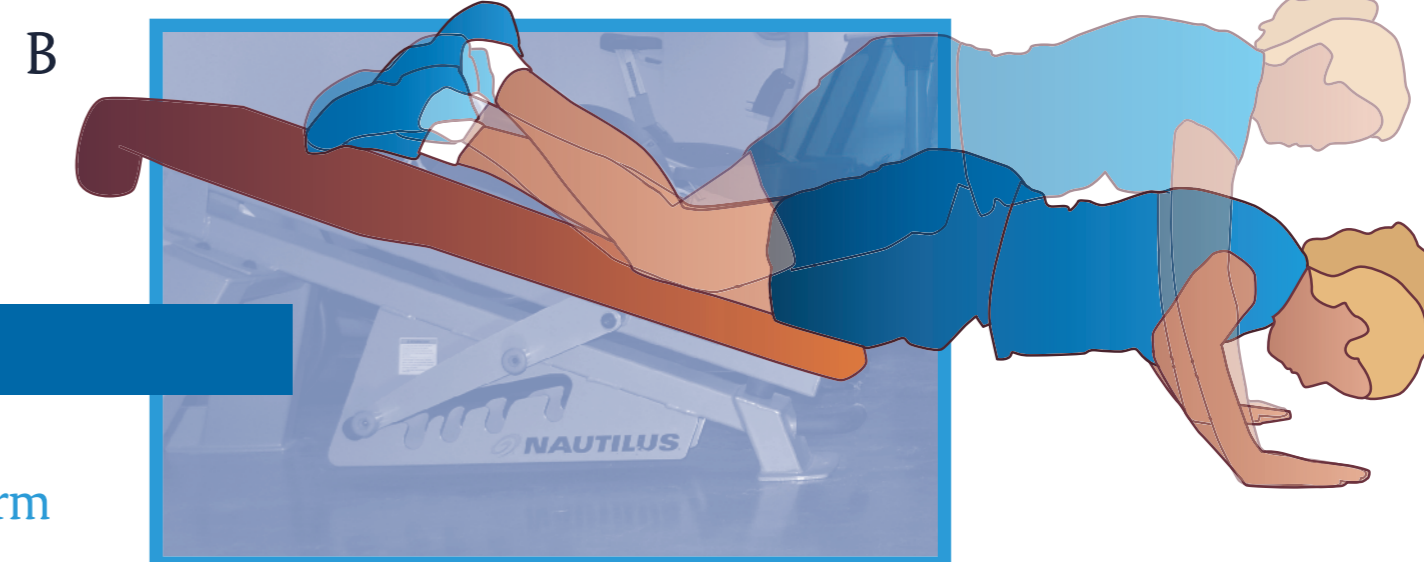
Duurkracht

Pulley

- Pulley: bind de enkelband rondom de enkel
- Zorg dat je rechtop staat
- Breng het been gestrekt naar achter en laat deze weer rustig naar voor gaan



A



B

Duurkracht

Push up a en b

- A is eenvoudige vorm en B zwaardere vorm
- Zorg dat de romp volledig gestrekt is
- Eventueel op de knieën steunen(rechts)
- Ellebogen 90 graden buigen en weer strekken