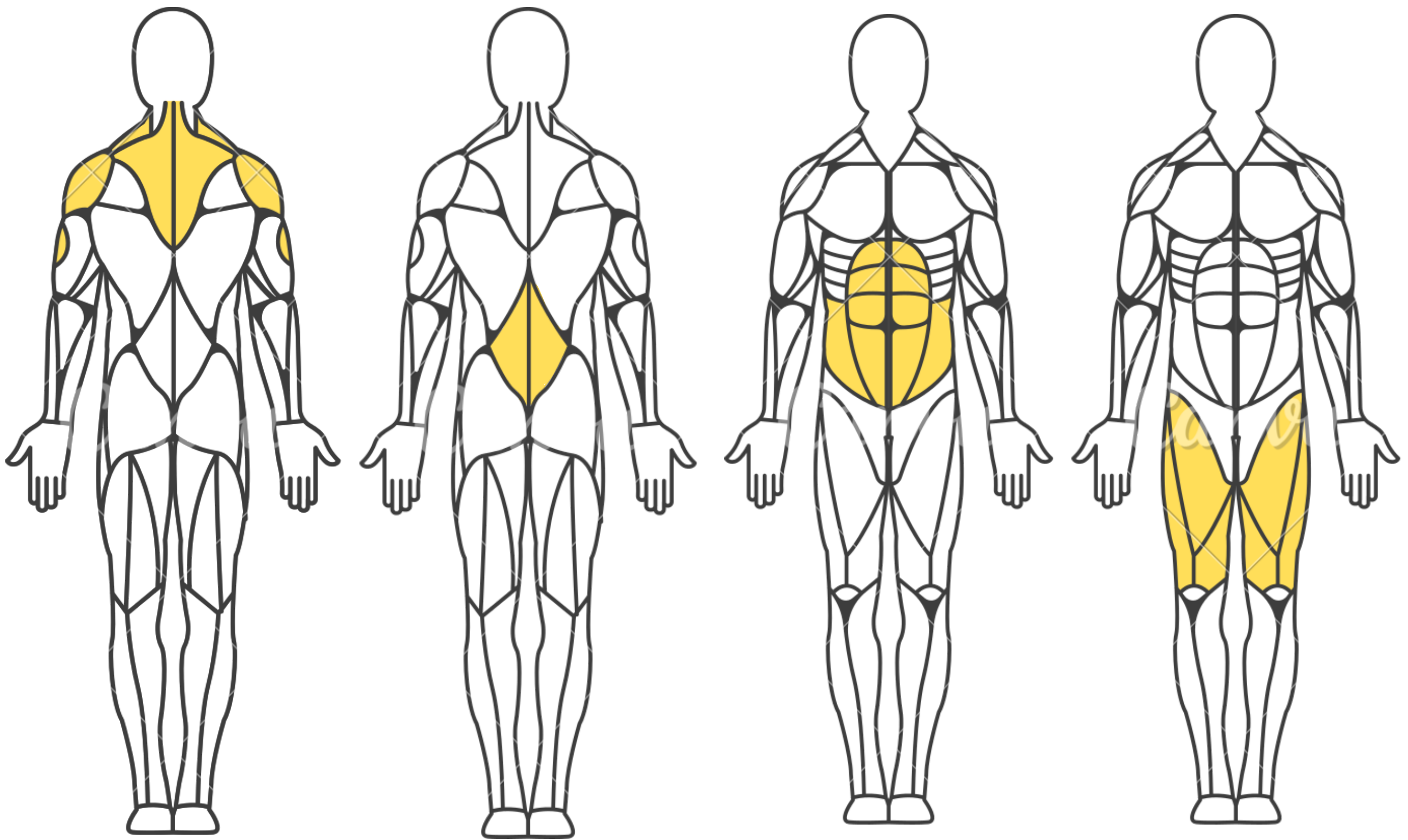


Circuit training



In deze circuittraining zitten 10 leskaarten met oefeningen. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.

Opbouw training:

- **10 min. warming-up**
- **Circuit: 1 min. per oefening, geen rust**
- **Na alle 10 oefeningen, 2 min. rust**
- **Totaal 2 rondes**
- **5 min. cooling down**

- **Totale lesduur: 39 min.**



Squat

Materialen:

- NVT

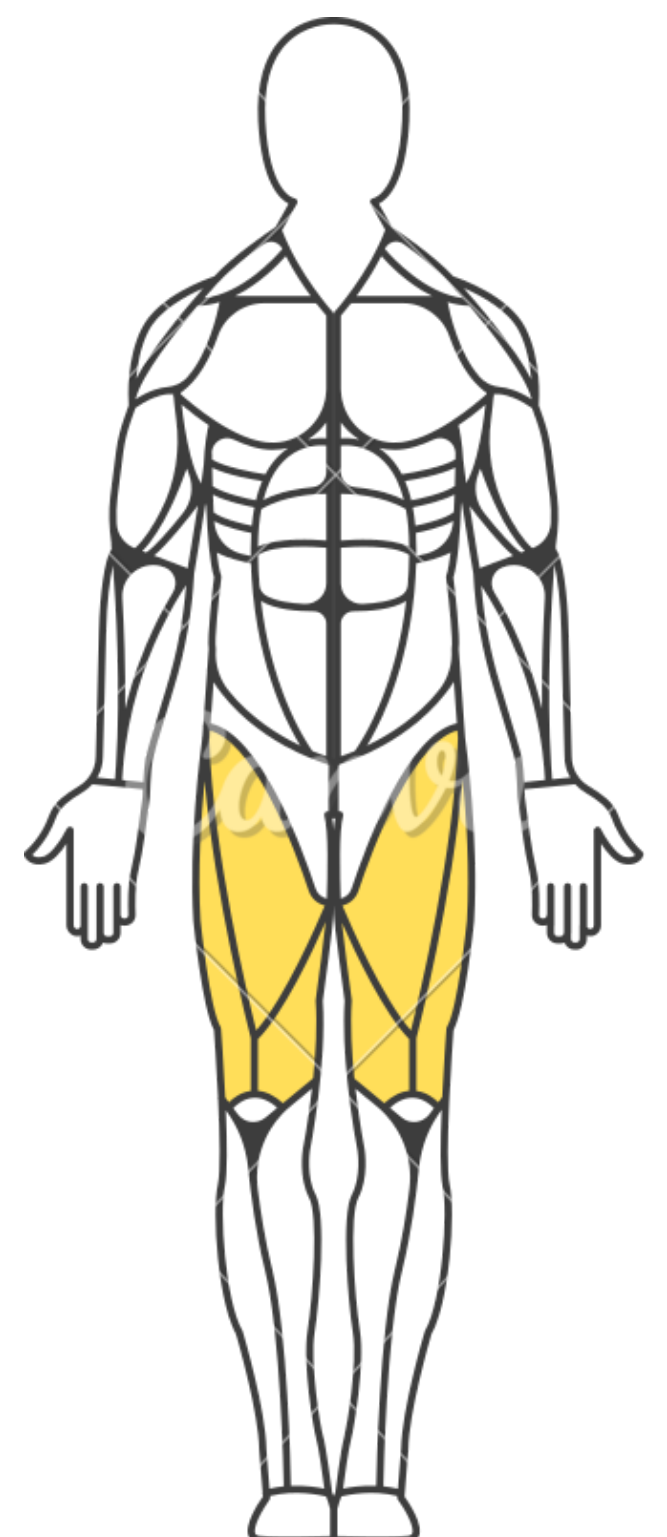


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: je knieën niet voorbij je tenen en gewicht op de hakken





Bicep curl

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (zwart (hoger vastmaken))

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Breng de weerstandsband naar schouder (afbeelding 2)



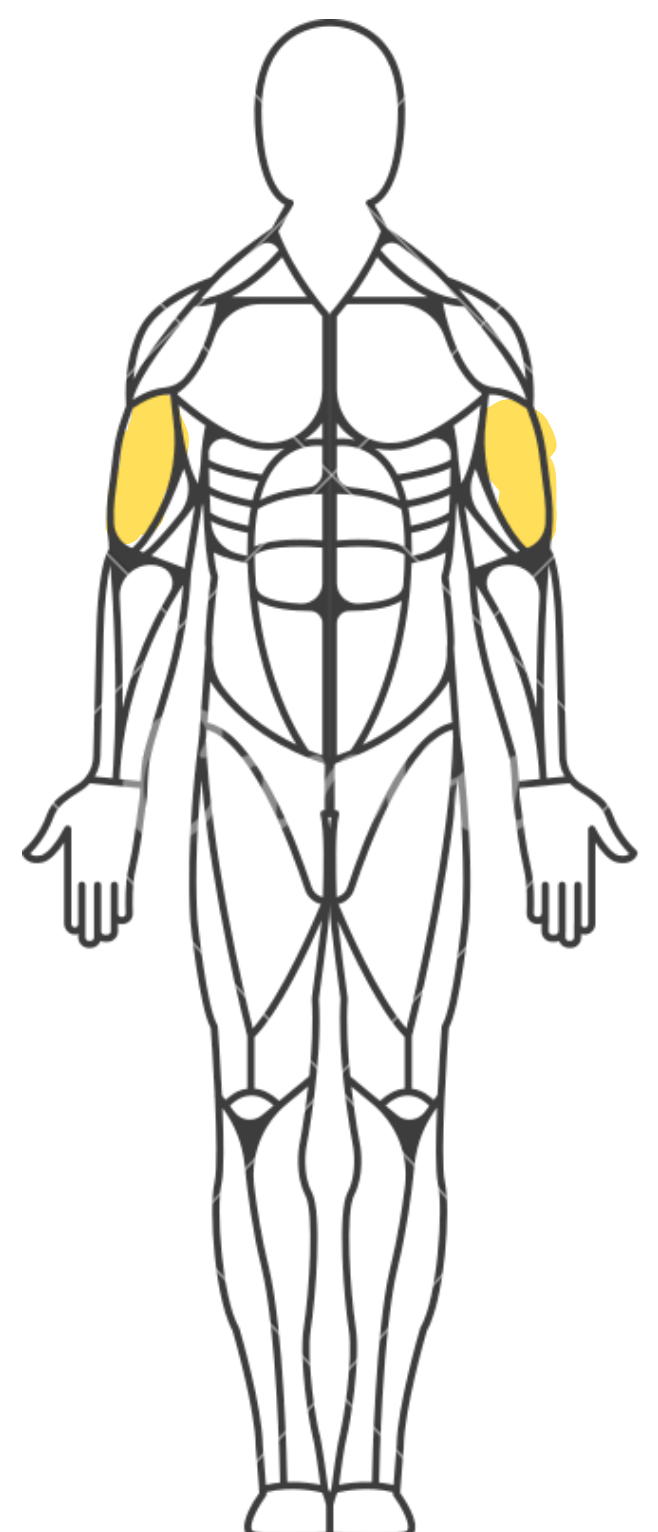
Let op: hou je lichaam stil



Pak een zwaardere band



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Lower back raise

Materialen:

- Yogamatje

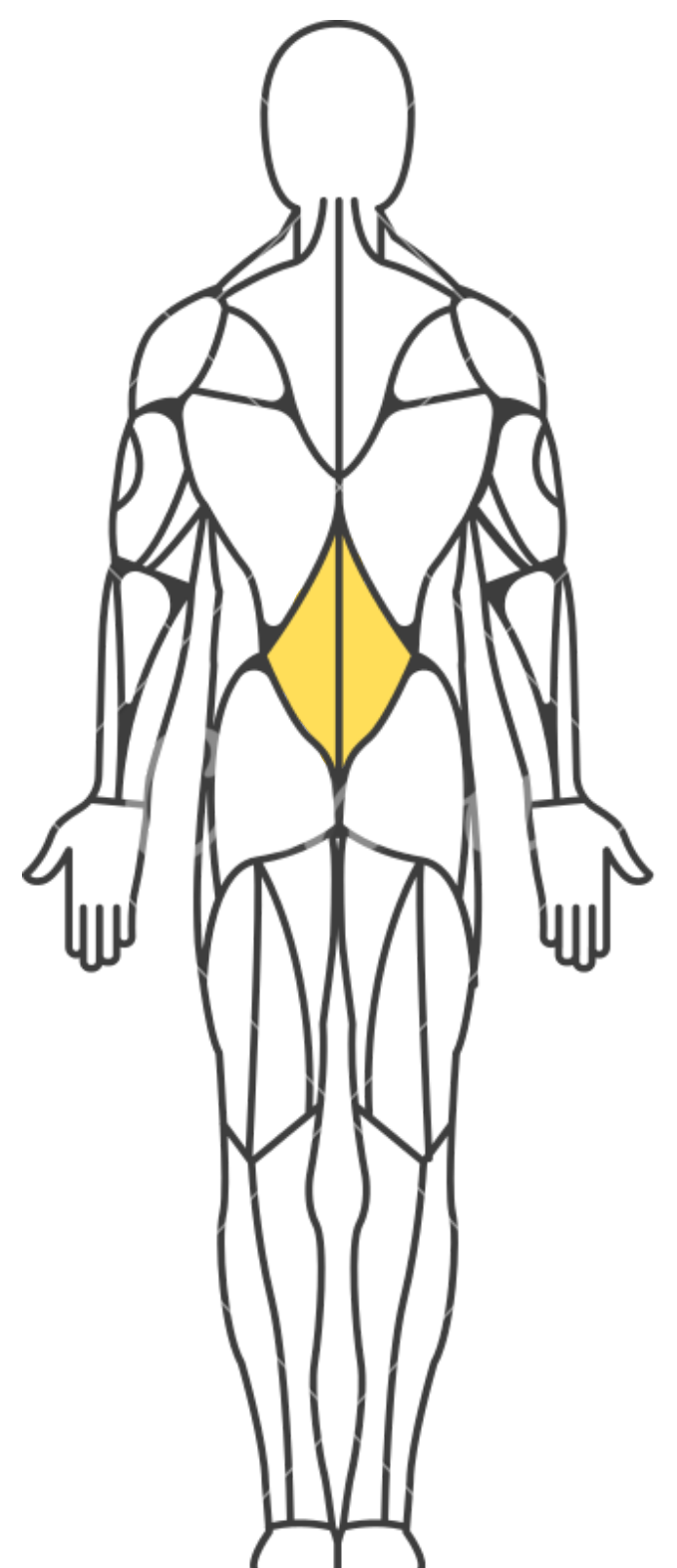


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Breng je benen en bovenlichaam omhoog
- ga rustig terug naar houding 1



Let op:





Touwtje springen

Materialen:

- Springtouw



Uitleg oefening:

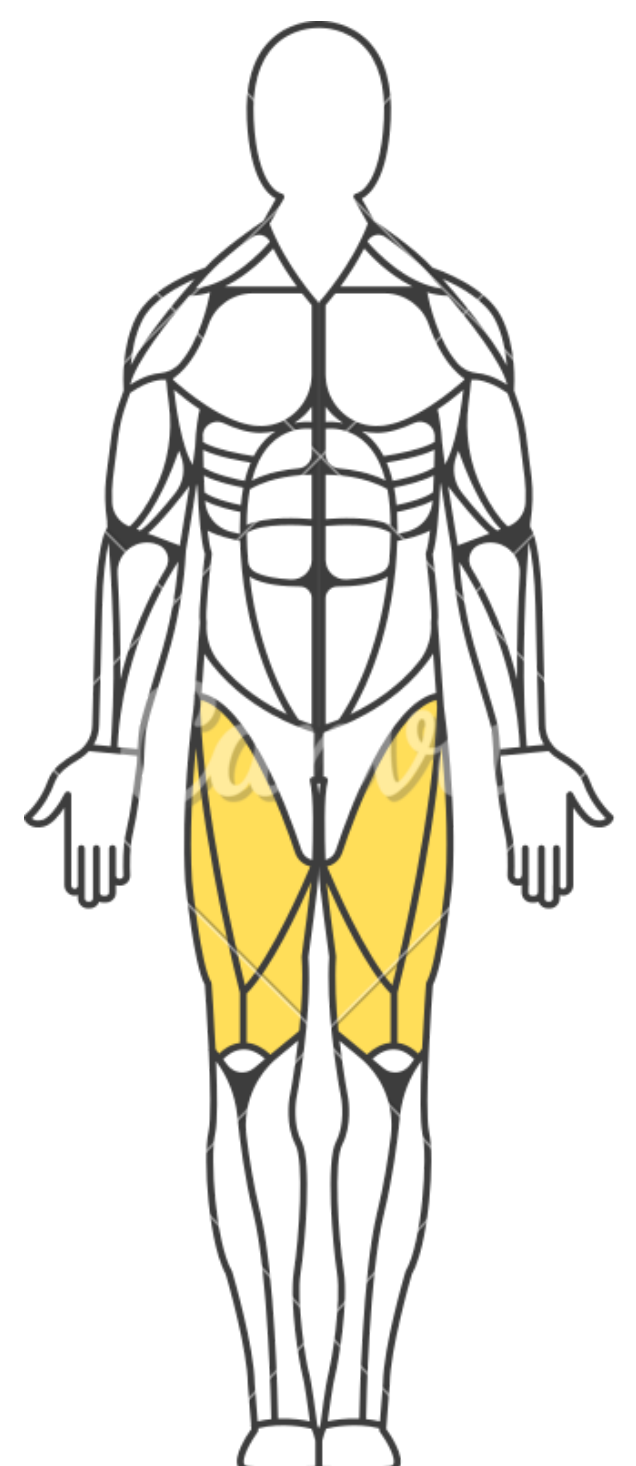
- Start in houding 1
- Draai het touw over je heen
- Spring over het touw
- Blijf het touw ronddraaien



Let op:



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Leg raises

Materialen:

- Yogamatje

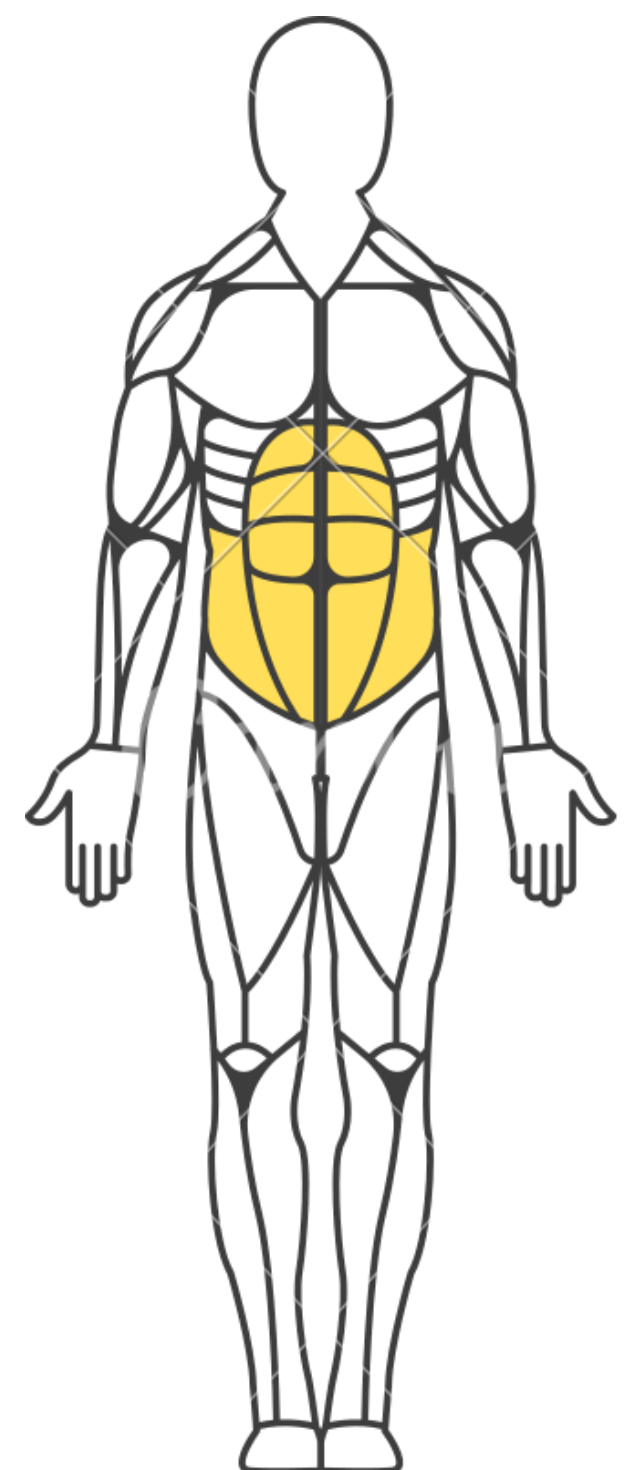


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Trek je billen omhoog houding 2
- Zak rustig naar houding 1



Let op: hou je handen onder je billen je schouders blijven op de grond





Chest pull

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (rood)



Uitleg oefening:

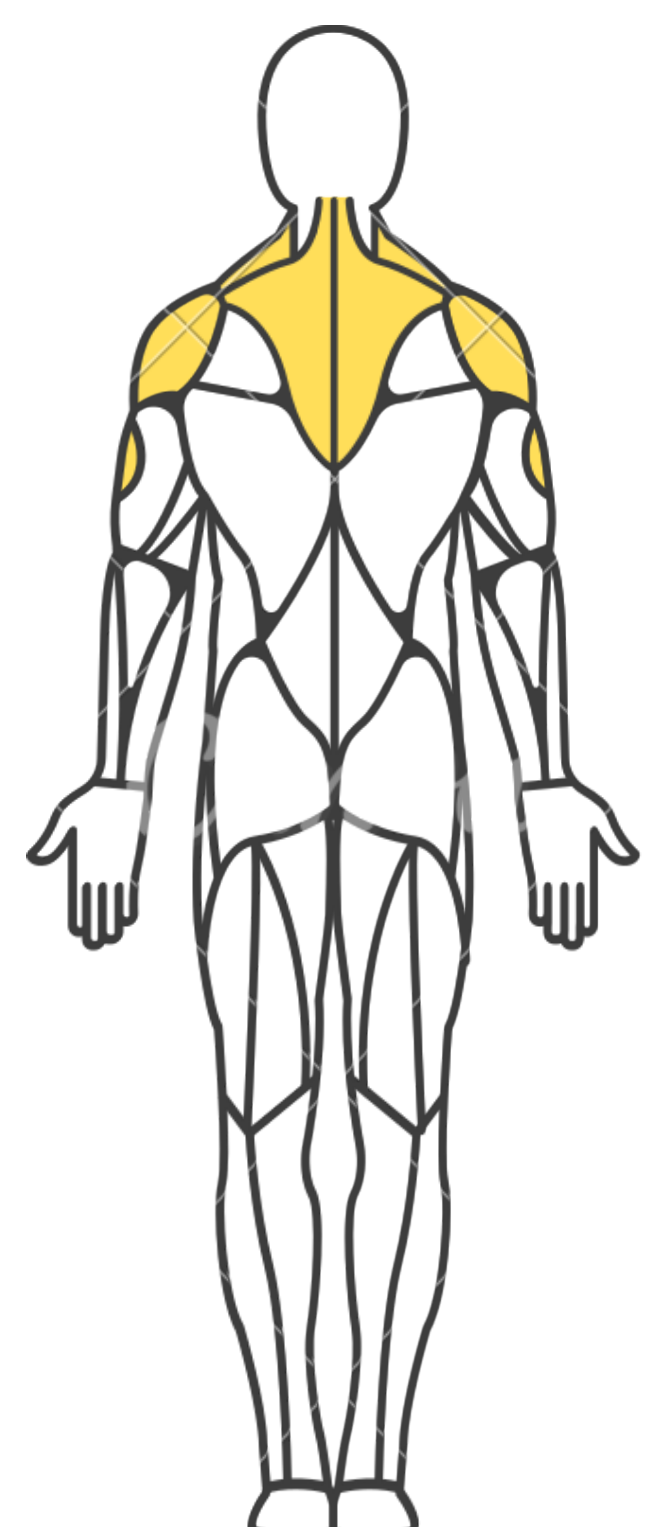
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek de weerstandsband naar je borst



Let op: je ellebogen gaan niet verder dan je schouders



Pak een zwaardere weerstandsband





Lunges

Materialen:

- eventueel de sportcontainer

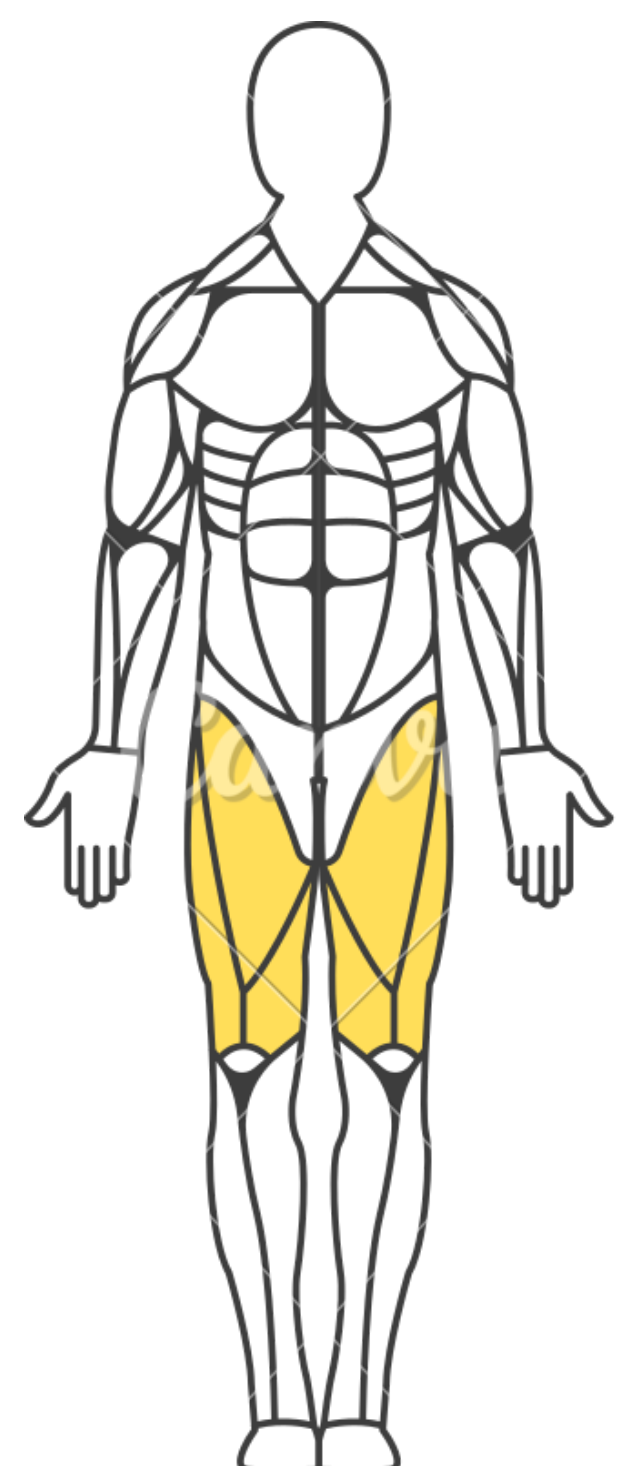


Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Benen achter elkaar
- Zak rustig door je benen
- Duw jezelf omhoog



Let op: voorste knie niet voorbij je tenen



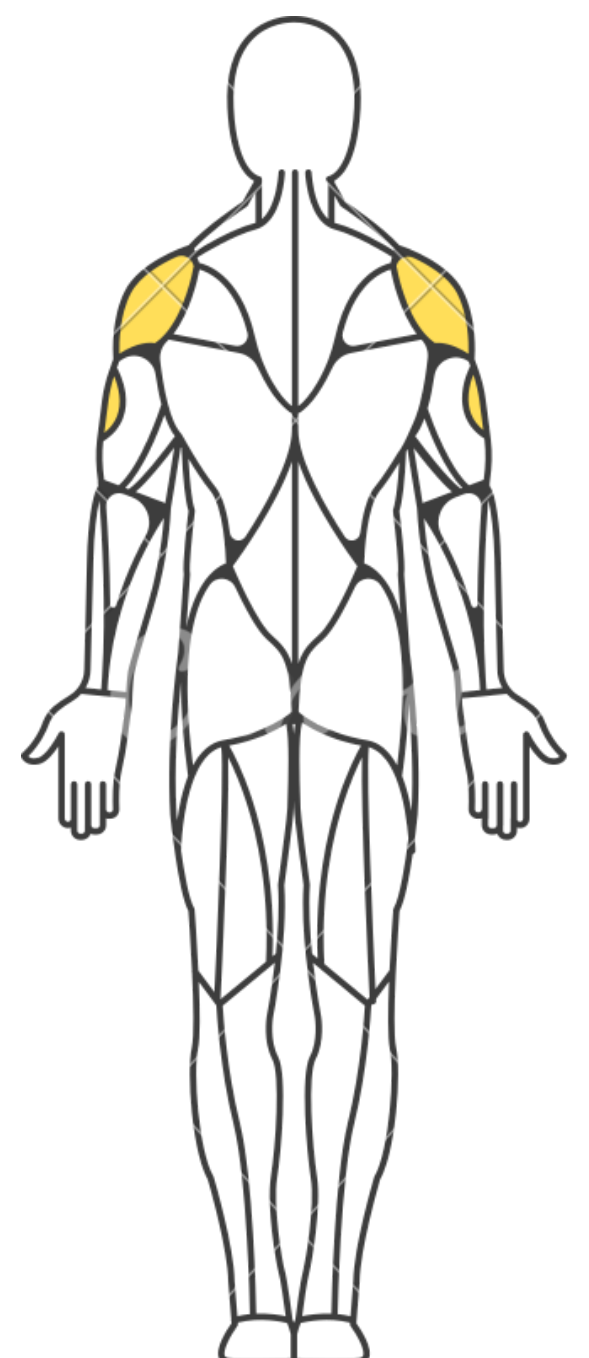
Shoulder press

Materialen:

- Dumbbell of flesje water

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Duw ht gewicht omhoog
- Breng het gewicht rustig op schouderhoogte
- blijf deze beweging uitvoeren



Let op: doe dit met beide armen tegelijk



Planken

Materialen:

- Yoga matje

Uitleg oefening:

- Kies welke houding je wil, 1 of 2
- 1: Handen onder je schouders, lichaam in plank houding
- 2: leun op je ellebogen. lichaam in plank houding



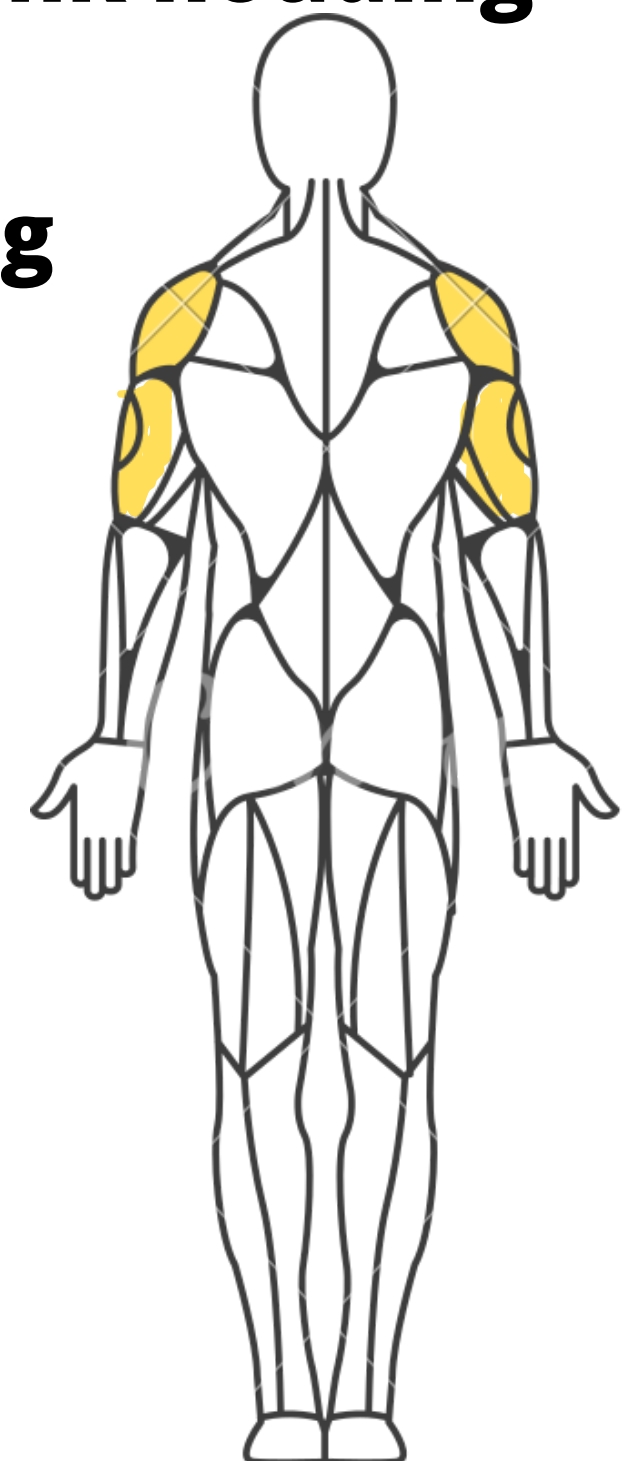
**Let op: lichaam als een plank houden
Dus niet door je rug of je billen omhoog**



**De plank met lange armen is zwaarder
dan op ellebogen**



De plank uitvoeren op je knieën





Push up

Materialen:

- Sportcontainer



Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Armen gestrekt en handen breed uit elkaar
- Zak rustig door je armen
- Duw jezelf omhoog



Let op: ellebogen wijzen naar achter



Hoe lager de push up, hoe zwaarder de oefening

