

## Schema voor het trainen van het lichaam.

Zorg ervoor dat je deze oefeningen doet na een activiteit, bijvoorbeeld van school naar huis fietsen.

### **Kracht.**

Push ups.

3x 7 push ups – na elke 7 push ups maximaal 1 min en 30 sec pauze (voor kinderen van 6 - 8 jaar)

3x 10 push ups - na elke 10 push ups maximaal 1 min pauze (voor kinderen van 8-10 jaar)

Oudere kinderen / jongeren kunnen deze oefeningen aanpassen naar eigen wens, zolang je maar 3x een gelijk aantal doet met maximaal 1 minuut pauze.

Brede push ups.

3x 5 breder dan schouder push ups met je handen naar buiten - na elke 5 push ups max 1 min pauze

Sit ups.

3x 10 sit ups – na elke 10 sit ups maximaal 1 min en 30 sec pauze (voor kinderen van 6 – 8 jaar)

3x 15 sit ups - na elke 15 sit ups maximaal 1 min pauze (voor kinderen van 8 – 10 jaar)

Oudere kinderen / jongeren kunnen deze oefeningen aanpassen naar eigen wens, zolang je maar 3x een gelijk aantal doet met maximaal 1 minuut pauze.

Pistol squats

4x 5 pistol squats – (elk been dus 2x 5 squats) geen pauze nodig (voor kinderen van 6 – 8 jaar)

6x 5 pistol squats – (elk been dus 3x 5 squats) geen pauze nodig (voor kinderen van 8 – 10 jaar)

Oudere kinderen / jongeren kunnen deze oefeningen aanpassen naar eigen wens, zolang je maar 3x een gelijk aantal doet.

### **Lenigheid.**

Zorg ervoor dat je de lenigheid altijd na de kracht doet, aangezien je goed warm moet zijn.

Benen gestrekt tegen elkaar aan en dynamisch rekken met je handen naar de grond 1 minuut (let vooral op rechte knieën)

Benen gespreid en gestrekt en dynamisch rekken met je handen naar de grond 1 minuut (let vooral op rechte knielen)

Met je voet op een verhoging, recht been, rechte knieën en naar voren dynamisch rekken, elk been 30 seconden

Met je handen op een verhoging en je been gestrekt naar achteren zwaaien, elk been 30 sec