

## CIRCUITTRAINING 1:

Benodigdheden: springtouw, binnenband fiets, trapje en kegeltjes.

Opwarming: 7 min opwarmingsoefeningen ivf looptechniek (kaatsen, knieën heffen, hakke bil, bijtrekpassen, kruispassen, huppelpassen en armen zwaaien, enz ...)

Circuit: voer elke oefening gedurende 1 min uit en 15 sec om door te schuiven. Het ganze circuit (9 oefeningen) 2x uitvoeren. Daartussen 2min rust.

Stretching: zie oefeningen

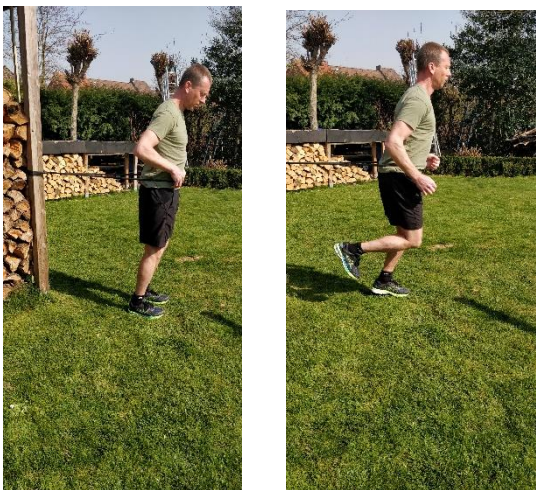
### 1. Touwtje springen: op voorvoeten



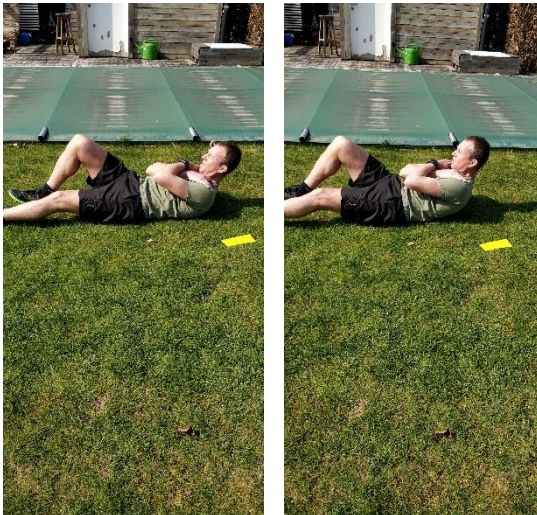
### 2. Knieën heffen: breng de binnenband op spanning en vervolgens aan een gelijkmatig tempo knieën heffen



### 3. Hielen tegen zitvlak: breng de binnenband op spanning en vervolgens aan een gelijkmatig tempo hielen tegen het zitvlak.



4. Buikspieren: uitvoeren aan een gelijkmatig tempo. Niet volledig plat gaan liggen en niet volledig rechtkomen (enkel de schouders van de grond). Uw buikspieren onder spanning houden.



5. Bijtrekpassen: zet de kegels +/-7m uit elkaar. Uitvoeren aan een gelijkmatig tempo heen en terug. Rug recht houden.



6. Kruispassen: zet de kegels +/-7m uit elkaar. Uitvoeren aan een gelijkmatig tempo heen en terug. Armen laten meebewegen op schouderhoogte.





7. Spurt voorwaarts rond de kegel en achterwaarts terug. Vooruit voluit, achteruit rustig.



8. Pompen: op de grond of op een verhoog (makkelijker) of op de knieën. Gelijkmatic tempo gedurende één minuut. Rug recht houden.



9. Springen op de voorvoeten: telkens terugspringen in het vierkant en dan vervolgens voor, achter, links, rechts. Kort contact met de grond.

