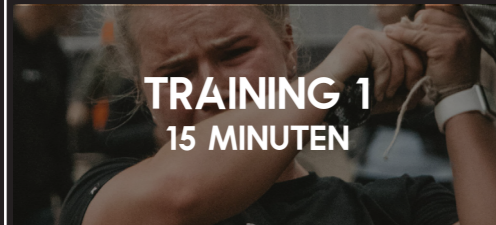


TRAININGSROOSTER BASIS KIDS

Start iedere training met een korte warming up. Deze gaat als volgt:
30 sec. stevig doorlopen, 30 sec. looppas (niet sprinten) doe dit 3 keer.



W1



TRAINING 1 15 MINUTEN

30 meter rennen
3 push-ups
30 meter rennen
3 push-ups + 6 squats
30 meter rennen
3 push-ups + 6 squats + 9 jumping jacks

Begin nu opnieuw en ga zo door tot de 15 minuten voorbij zijn, hoeveel rondes haal jij?



TRAINING 2 20 MINUTEN

10 squats
15 sit ups
20 jumping jacks
25 verticale sprongen
30 sec. hoge plank

1 min rust

30 squats
25 sit ups
20 jumping jacks
15 verticale sprongen
10 sec. hoge plank

Herhaal bovenstaande 5 keer!

W2



TRAINING 1 15 MINUTEN

40 meter rennen
10 seconden hangen (stil hangen)
40 meter rennen
10 seconden hangen (stil hangen)
40 meter rennen
10 seconden hangen (stil hangen)
40 meter rennen
10 seconden hangen (stil hangen)

Herhaal deze set voor 15 minuten, na elke ronde neem je 2 sec extra hangen en planken mee!

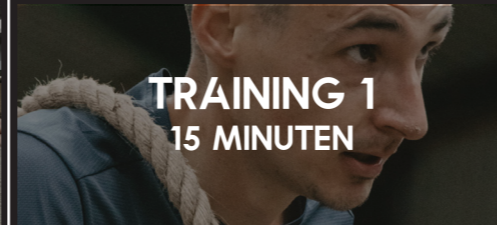


TRAINING 2 20 MINUTEN

Set 1: 3 min. afwisselen voor de volgende oefening
- 10 keer voorwaarts springen
- 10 meter zijwaarts bewegen op handen en voeten
Set 2: 3 min. afwisselen voor de volgende oefening
- 20 keer jumping jacks
- 20 keer hakke aantikken in ruglig
Set 3: 3 min.....
- 30 sec. hoge plank
- 30 sec. hoge knieën

Herhaal dit nog een keer.

W3



TRAINING 1 15 MINUTEN

Ren 4 keer een rondje van 100 meter en voer na iedere ronde het volgende uit:
- 40 squats
- 30 sec. hoge plank
- 20 sit-ups
- 10 push ups
- 5 burpees



TRAINING 2 20 MINUTEN

Maak in totaal het volgende aantal per oefening, je mag alles opsplitsen in kleinere setjes.

- 400 meter rennen
- 60 squats
- 60 sit ups
- 60 push ups
- 60 sec. hangen
- 60 sec. planken

Vraag je ouders om hulp met het opsplitsen. Doe het samen!!

W4



TRAINING 1 15 MINUTEN

1. Ren een ronde van 200 meter + 10x Burpees
2. Ren een ronde van 200 meter + 20x Voorwaarts springen
3. Ren een ronde van 200 meter + 30x Squatten
4. Ren een ronde van 200 meter + 40x Jumping jack
5. Ren een ronde van 200 meter + 50x hHge knieën
6. Ren een ronde van 200 meter + 60 sec Hangen



TRAINING 2 20 MINUTEN

3x Opdrukken
6x Springen voorwaarts
9x Springen opwaarts
12x Sit-ups
15x Squatten
18x Lunges
21x Jumping Jack

Begin nu opnieuw en ga zo door tot de 20 minuten voorbij zijn, hoeveel rondes haal jij?