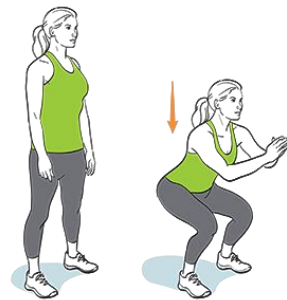


Hieronder staan oefeningen die je op 1,5^e meter van elkaar kunt uitvoeren. Zet het aantal oefeningen uit gelijk aan het aantal deelnemers of zet elke oefening 2 keer uit, maar let hierbij wel op de 1,5^e meter afstand. Maak een centraal wissel moment en spreek van tevoren af hoeveel keer of hoeveel seconde de deelnemers de oefening moeten doen.

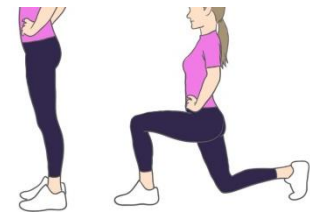
Kracht oefeningen zonder materiaal

Staan

1. Squats: Voeten op schouder breedte, tenen wijzen naar voren. Door je knieën zakken alsof je op een stoel gaat zitten, vanuit je hielen weer omhoog duwen.
 - ➔ Sumo squat: Voeten staan verder uit elkaar, tenen wijzen iets naar buiten
 - ➔ Jump squat: Begin stand als gewone squat, bij het omhoog komen spring je omhoog. Bij je landing zak je weer door je knieën.



2. Lunges: Voeten op schouder breedte, tenen naar voren. Stap met 1 voet uit. Zorg dat bij je voorste been je knie in een hoek van 90° boven je enkel blijft. Bij je achterste been moet je knie net boven de grond blijven. Daarna kom je weer omhoog, stap je met je voorste been terug en stap je met je andere been uit.



- ➔ In plaats van terug stappen doorstappen. Je voorste been blijft staan en je achterste been komt naar voren.
- ➔ Jump lunges: na de lunge spring je op en wissel je in de lucht van been.
- ➔ Schuine lunges: in plaats van je been naar voren te stappen, stap je een been schuin naar achter (achter je voorste been langs kruisen).

Op de grond

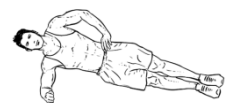
1. Sit-ups: Ga op je rug liggen, knieën gebogen. Je armen kunnen gekruist over je borst zijn of achter je nek/hoofd. Als je je armen achter je nek/hoofd hebt, zorg dan dat je niet je kracht uit je armen haalt! Kom rustig omhoog terwijl je voeten en je billen op de grond blijven. Ga daarna weer rustig naar achter.
 - ➔ Schuine buikspieren: In plaats van recht omhoog komen, kom je schuin omhoog. Je linker schouder gaat richting je rechter knie. De volgende keer dat je omhoog komt, gaat je rechter schouder naar je linker knie.
2. Push-ups: Ga in ligsteun staan (steunend op je handen en je tenen, je lichaam is als een rechte plank). Handen staan iets ongeveer op schouderbreedte op de grond. Zak door je ellebogen, tot je met je borst vlak boven de grond bent. Duw jezelf daarna weer omhoog.

- ➔ Als dit te zwaar is, kan je ook met je knieën op de grond steunen in plaats van op je tenen. Om het zwaarder te maken kun je juist op 1 been steunen in plaats van op 2 benen.
 - ➔ Diamond push-up: zet je handen zo neer dat je duimen en wijsvingers een driehoekje (diamantje) maken. Hiermee train je meer je borstspieren en triceps dan met een reguliere push-up.
 - ➔ Wide grip push-up: zet je handen verder uit elkaar dan schouderbreedte. Hiermee train je je schouders en de buitenkant van je borstspieren.
 - ➔ Schouder push-up: elke keer dat je armen gestrekt zijn, tik je je schouder aan. Met je linkerhand je rechter schouder, de keer erna met je rechterhand je linker schouder.
3. Onderste rechte buikspieren: ga op je rug liggen en strek je benen in de lucht. Laat je benen langzaam naar beneden zakken, tot ze net boven de grond zijn. Breng daarna je benen weer omhoog.
4. Superman: ga op je buik op de grond liggen. Til je bovenlijf van de grond. Je voeten blijven hierbij op de grond.
- ➔ Je kunt ook je armen en benen van de grond heffen, als een banaan.



Corestability oefeningen

1. Begin in ligsteun (steunend op je handen en je tenen, je lichaam is als een plank). Als je stabiel staat, probeer je je ene arm uit te strekken. Plaats hem terug en strek daarna je andere arm uit. Probeer dit ook met je benen. Als dit lukt, kan je combineren, je linker arm en je rechterbeen uitstrekken. Plaats ze terug en probeer het dan met je rechter arm en linker been.
2. Begin in ligsteun. Als je stabiel staat, probeer je met je linker hand je rechter schouder aan te tikken. Plaats je hand terug en probeer het met je andere hand.
3. Planken: steun op je ellebogen en je tenen. Je lichaam is als een rechte plank. Is dit te zwaar, kan je steunen op je ellebogen en je knieën. Je lichaam blijft gestrekt!
4. Side plank: dit lijkt op de plank, maar je steunt nu maar op 1 arm en de zijkant van je voet. Je draait open, zodat je vrije arm omhoog komt. Je zijkant waar je op steunt wijst naar de grond, de andere zijkant wijst omhoog.
5. Glute bridge: ga op je rug liggen met je benen gebogen. Je voeten staan plat op de grond en je armen liggen langs je lichaam. Duw je billen omhoog, doe dit vanuit je hielen. Zak daarna weer in. Je kan dit moeilijker maken door een been uit te strekken. Je steunt dan nog maar op 1 been tijdens het omhoog duwen en inzakken.



Kracht oefeningen met materiaal (een stoeprand of bankje volstaat)

1. Steps: stap op het bankje (eerst ene been erop, dan je andere been erbij op) en er weer vanaf (ook weer eerst je ene been en daarna je andere).
 - ➔ Begin de eerste keer met links, de tweede keer met rechts. Wissel elke keer om met welk been je begint.
 - ➔ Jumpsteps: Spring met 1 been op de bank, daarna spring je met je andere been op de bank. Je wisselt dus bij elke sprong van been.
 - ➔ Knieheffen: stap met je eerste been om de bank, je tweede been zet je niet op de bank, maar je heft je knie. Daarna zet je deze weer op de grond en daarna sluit je je been die op de bank stond bij op de grond.
2. Tricep dips: ga met je rug naar de bank staan. Plaats je handen op de rand van de bank, je vingers wijzen naar voren. Zet je benen wat verder, zodat je echt op je armen steunt. Zak door je armen en duw jezelf weer omhoog. Hoe dieper je doorzakt, hoe zwaarder het wordt.



Conditionele oefeningen zonder materiaal

Staand op je plaats

1. Touwtje springen
2. Jumping jacks
3. Boksen op je plaats

Op de grond op je plaats

1. Burpees: begin in ligsteun (steunend op je handen en tenen, lichaam als een rechte plank). Duw jezelf omhoog en spring in de lucht. Maak jezelf hierbij helemaal lang. Ga na je landing weer in ligsteun. Om het zwaarder te maken, kun je een push-up toevoegen bij elke keer in ligsteun.
2. Mountain climbers: begin in ligsteun. Trek je linker knie naar je linker elleboog en strek je weer uit. Wissel daarna van been. Als het goed gaat, kan je het tempo opvoeren.

In beweging

1. Suicide drills: zet pionnen neer met 1 meter er tussen (kan ook verder uit elkaar). Sprint naar de eerste pion, dan weer terug naar de start. Naar de 2^e pion en weer terug, 3^e pion en weer terug, enzovoorts. Tot je bij je laatste bent. Daarna weer de voorlaatste en terug, die daarvoor, enzovoorts tot je weer bij de eerste bent.
2. Sprinten: sprint zo snel mogelijk van A naar B. Dit kan ook als dribbelen op de plaats gedaan worden.
3. Duurloop: zet een route uit (bijvoorbeeld over de buitenste lijnen van het veld of zet pionnen neer waar ze omheen moeten) en loop zo constant dat de afstand tussen jou en degene voor je hetzelfde blijft (minimaal 1,5^e meter). Vooraan iemand die goed constant kan lopen, bijvoorbeeld een trainer.