

Maak jouw eigen conditiecircuit

Stap 1: zet jouw conditiecircuit klaar (10 opdrachten)

Stap 2: Druk dit papiertje af, of neem een blaadje om de scores op te schrijven.

Stap 3: Neem een timer of horloge en doe de opdrachten.

- ✓ L4: 30 seconden werken – 1 minuut rust
- ✓ L5: 45 seconden werken – 1 minuut 15 rust
- ✓ L6: 1 minuut werken – 1 minuut 30 rust

Stap 4: Tel jouw score op en doe het volgende week opnieuw. Probeer jouw score te verbreken

Enkele voorbeelden van opdrachten

- ✓ 2 materialen liggen 5 grote stappen uit elkaar. Tik afwisselend de materialen. Per materiaal je tikt heb je 1 punt.
- ✓ Touwspringen: Jouw hoogste score telt
- ✓ Trap de bal tegen een muur vanop 3 passen afstand. Hoeveel keer kan je de bal opvangen voor hij op de grond valt?
- ✓ Stap op en af een verhoog. Telkens je er terug af bent, heb je 1 punt.
- ✓ Leg een materiaal naast jou. Spring hier telkens over met 2 voeten samen. Telkens je terug op jouw plaats bent, heb je 1 punt.
- ✓ Leg 2 materialen 5 grote passen uit elkaar. Zet daartussen iets waar je kan onderdoor kruipen. Hoeveel keer kan je een materiaal tikken, waarbij je telkens onder de hindernis kruipt.
- ✓ Probeer zoveel mogelijk in de basketring te scoren van in een voraf bepaalde zone.
- ✓ ...

Succes!!! Vergeet niet dat je een foto of filmpje mag doorsturen als we dit mogen publiceren op deze website...

Naam:.....	punten
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
Totaal =	

