

Circuittraining

Er zijn 5 stations. Elk station moet in de eerste ronde 1 minuut en 30 seconden lang en in de tweede ronde 1 minuut lang worden uitgevoerd. Tussen elk station een pauze inlassen van 30 seconden.

Station 1 - Springtouw:

Pak een springtouw en probeer zo lang te springen, totdat de tijd om is.

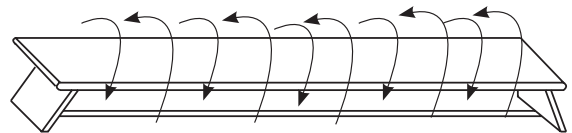


Station 2 - Gehurkt keren:

Plaats 2 lange banken achter elkaar.

Nu breng je je handen links en rechts op de randen van de bank. Probeer je benen van de ene naar de andere kant van de bank te brengen, doordat je je op je handen afzet.

Tip: Start niet te snel, of je bent al snel buiten adem.



Station 3 - bal gooien:

Je hebt een bal en een muur nodig.

Ga ongeveer 3 meter van de muur af staan, daarna begin je met de bal tegen de muur te gooien en weer te vangen.

10x normaal tegen de muur gooien en met beide handen vangen.

9x bal tegen de muur gooien, 1x klappen en weer vangen.

8x bal tegen de muur gooien, 2x klappen en weer vangen

7x bal tegen de muur gooien, 1x achter de rug klappen en weer vangen.

6x bal tegen de muur gooien, handen op de schouders kruisen, bal weer vangen.

5x bal tegen de muur gooien, handen op de heupen kruisen, bal weer vangen.

4x de bal onder je rechterbeen door tegen de muur gooien en hem weer met beide handen vangen.

3x de bal onder je linkerbeen door tegen de muur gooien en hem weer met beide handen vangen.

2x bal tegen de muur gooien, 1x voor en 1x achter je lichaam klappen en de bal weer met beide handen vangen.

1x bal tegen de muur gooien, 1x snel ronddraaien en de bal weer met beide handen vangen.

Valt de bal tussendoor een keer naar beneden, dan moet je weer helemaal opnieuw beginnen. Veel plezier!



Station 4 - slalom met een basketbal:

Zet de 6 pionnen neer.

Pak een basketbal en dribbel met de bal rond de kegels. Zorg ervoor dat je de bal niet verliest!



Station 5 - eroverheen / eronderdoor:

Zet 4 kastonderdelen elk met een afstand van 2 meter van elkaar neer. Daartussen plaats je 5 matten. Zodra de tijd loopt kruip je onder het eerst kastdeel door, over de tweede spring je heen, enz. ... Ga zo lang door tot de tijd om is.