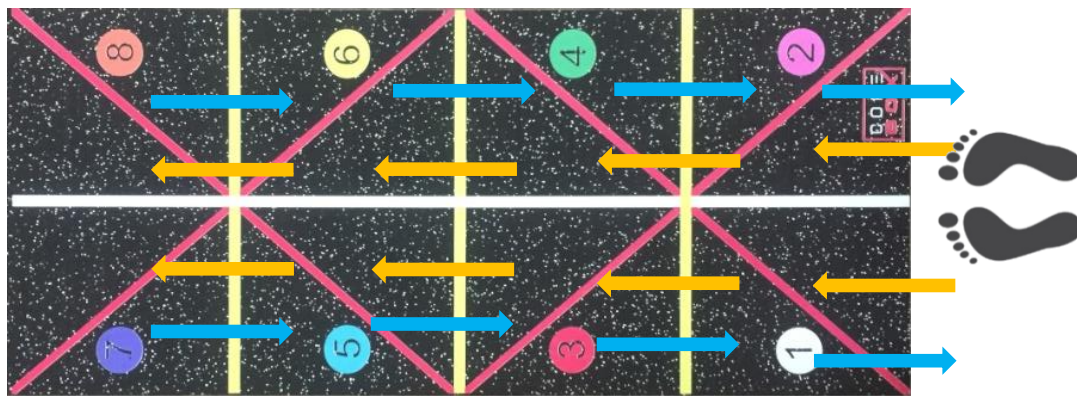
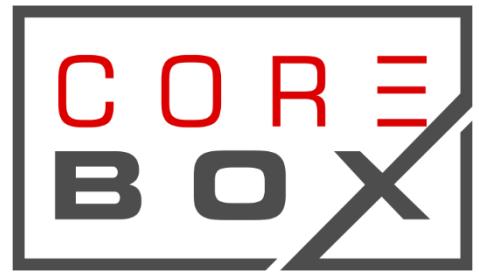


1 warming-up



Uitgangshouding: Run heen en terug

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts op 1-2/ 3-4/5-6/7-8

Loop op iedere rij 8 tellen

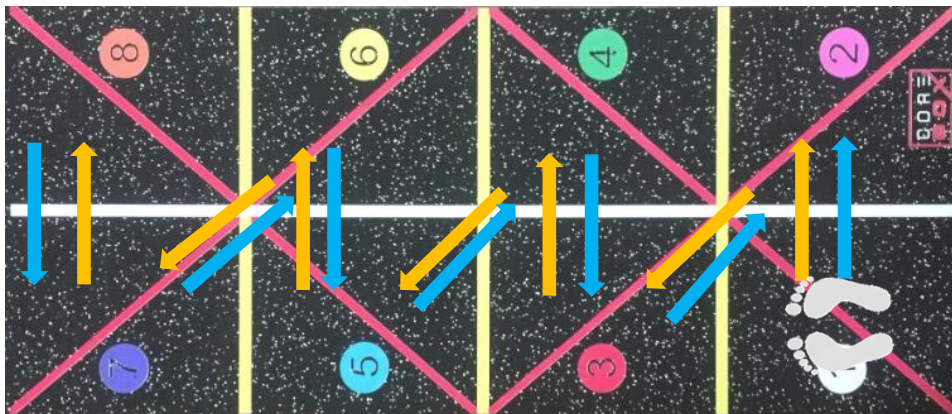
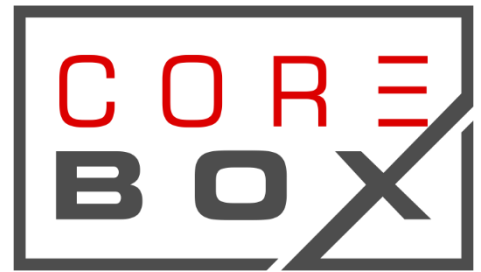
Loop rugwaarts op 5-6/3-4/1-2

Loop op iedere rij 8 tellen

=1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

2 warming-up



Uitgangshouding: Links-rechts run

Sta met 2 voeten op vak 1

Beschrijving:

loop van 1 naar 2 naar 3 naar 4 naar 8
en terug

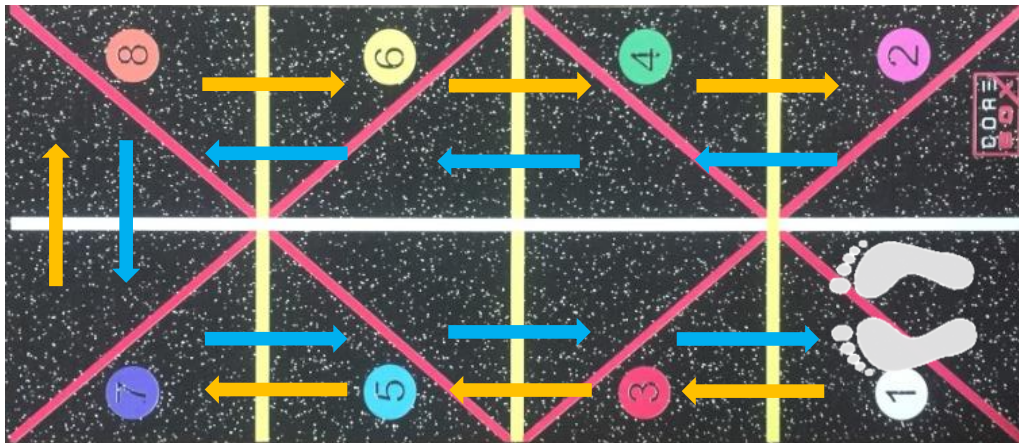
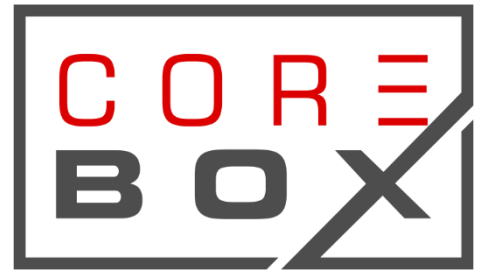
Loop op iedere rij 8 tellen

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

3

warming-up



Uitgangshouding: U-run

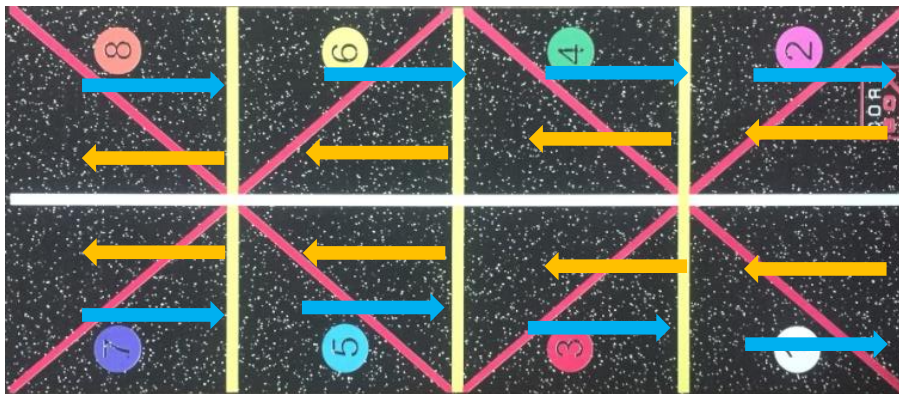
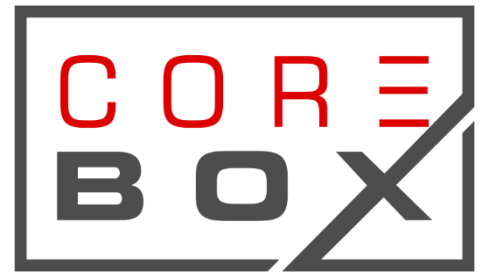
Sta in vak 1

Beschrijving:

Loop van 1 naar 3-5-7-8-6-4-2 en terug } = 1x
Loop op ieder vak 8 tellen

Aantal x: fit: 3x of fit+: 4x of 30"

4 warming-up



Uitgangshouding: Lopen met versnelling

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts op 1-2/ 3-4/5-6/7-8

Loop rugwaarts op 5-6/3-4/1-2

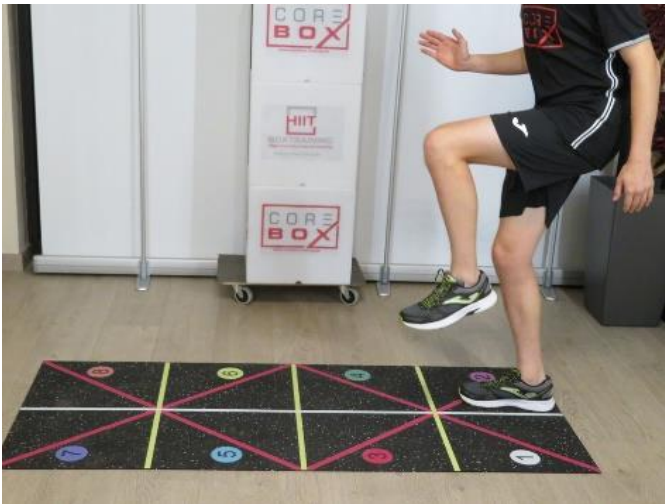
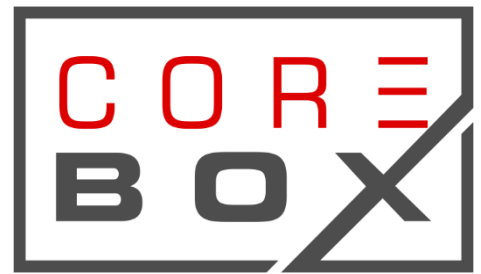
Loop op iedere rij 8 tellen

Bij iedere wisseling van rij wissel je van tempo in gewoon lopen en versneld lopen

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

5 warming-up



Uitgangshouding: Lopen met skipping

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts op 1-2/ 3-4/5-6/7-8

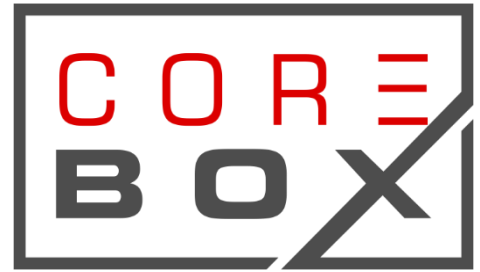
Loop rugwaarts op 5-6/3-4/1-2

Voer op ieder vak een 4x skipping uit.
(skipping = knieën optrekken)

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

6 warming-up



Uitgangshouding: Lopen met hieltap

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts op 1-2/ 3-4/5-6/7-8

Loop rugwaarts op 5-6/3-4/1-2

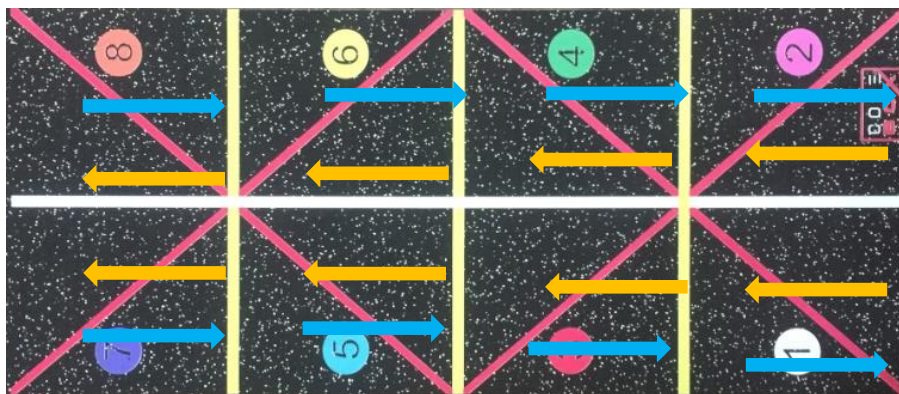
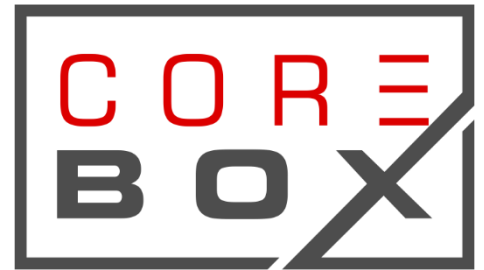
Voer op ieder vak een 4x hieltap uit.

(hieltap = voeten tegen zitvlak brengen)

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30''

7 warming-up



Uitgangshouding: Fake touwtjespringen

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts op 1-2/ 3-4/5-6/7-8

Spring op iedere rij 4 x terwijl je het fake touw voorwaarts draait

Loop rugwaarts op 5-6/3-4/1-2

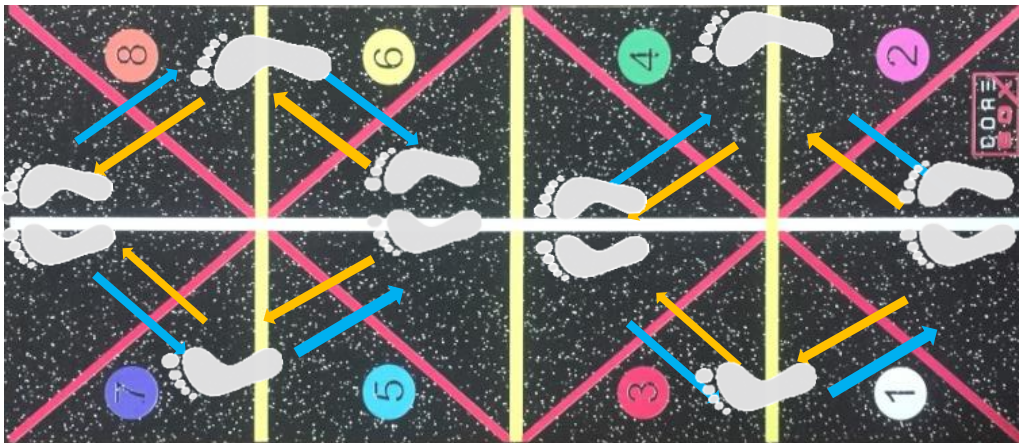
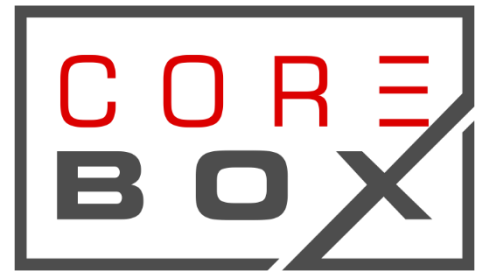
Spring op iedere rij 4 x terwijl je het fake touw rugwaarts draait

=1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

8

warming-up



Uitgangshouding: X-run

Sta met de 2 voeten samen in het eerste vak van het rode kruis (=X)

Beschrijving:

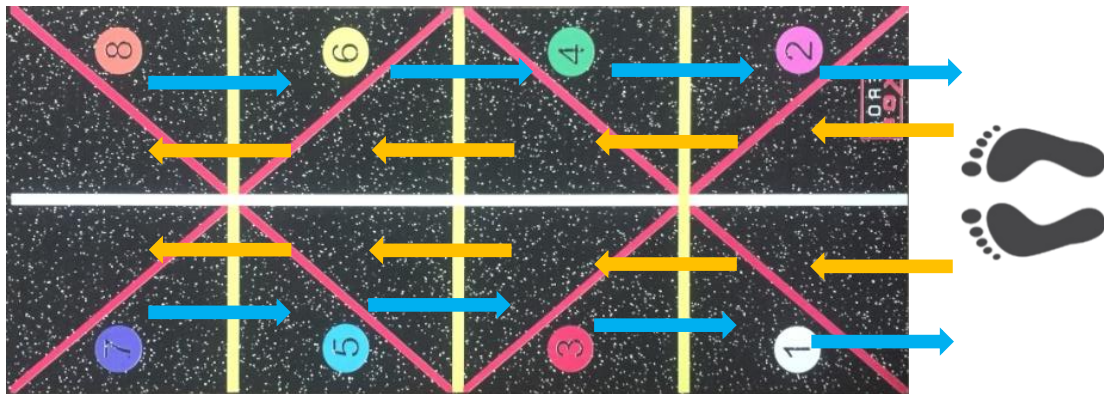
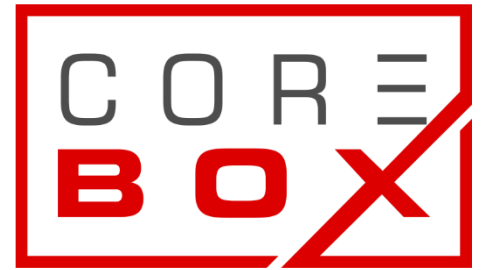
Loop **voorwaarts** en volg de twee kruizen volgens de tekening.

Voer dit ook **rugwaarts uit**

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 4x of 30"

1 condition



Uitgangshouding: 2 voeten jump

Stand voor de mat

Beschrijving:

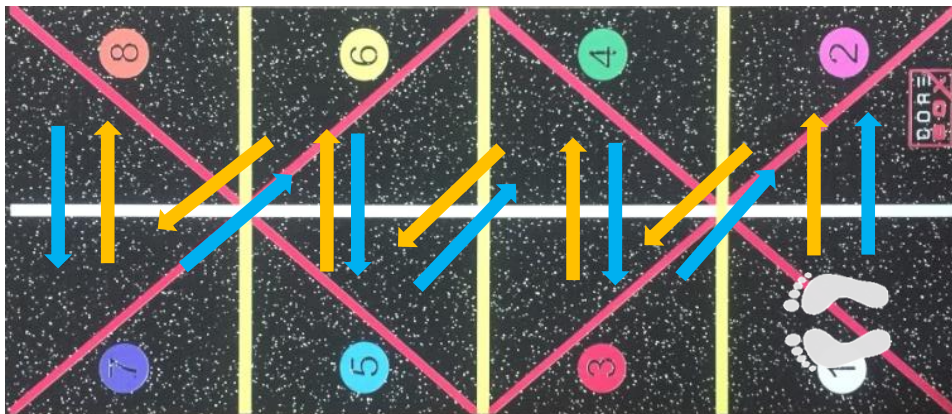
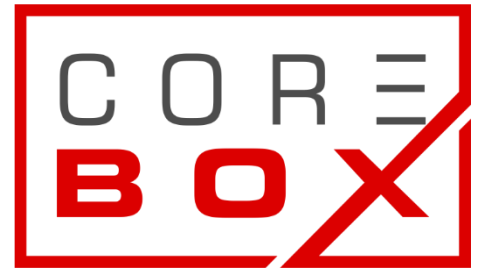
Jump voorwaarts met 2 voeten samen van **1-2/ 3-4/5-6/7-8**

Jump rugwaarts met 2 voeten samen naar **5-6/3-4/1-2**

=1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 5x of 30''

2 condition



Uitgangshouding: Links-rechts jump

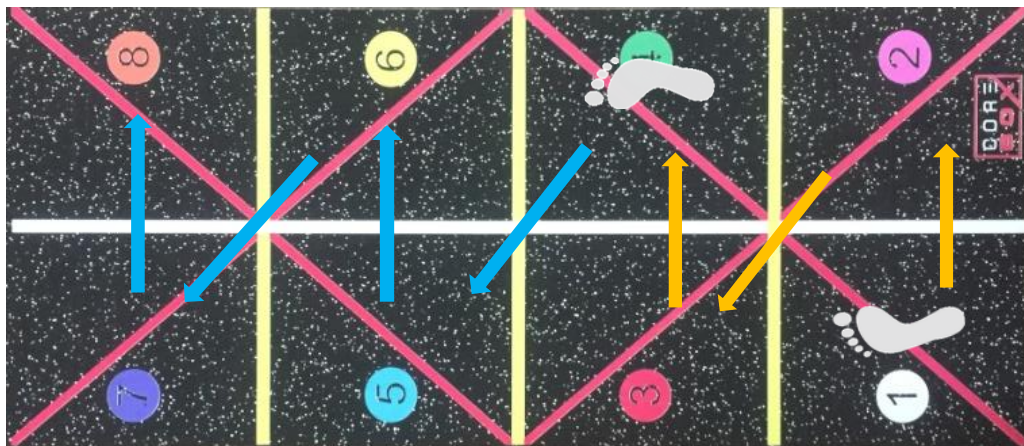
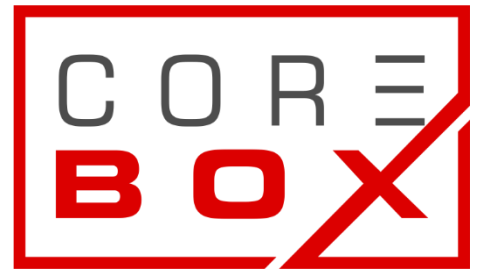
Stand voor de mat (verticale richting)

Beschrijving:

Jump van 1 naar 2 naar 3 naar 4 naar 8
en terug } =1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 5x of 30''

3 condition



Uitgangshouding: 1 voet-jump

Stand met L-voet op 1

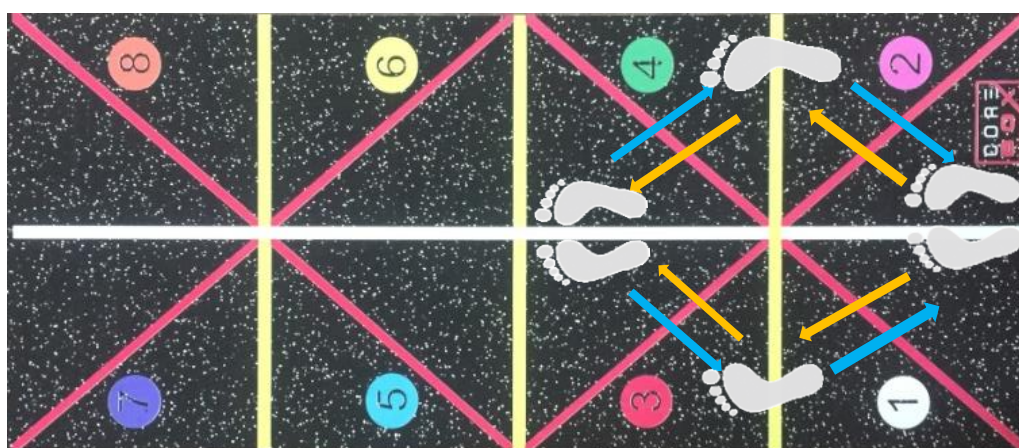
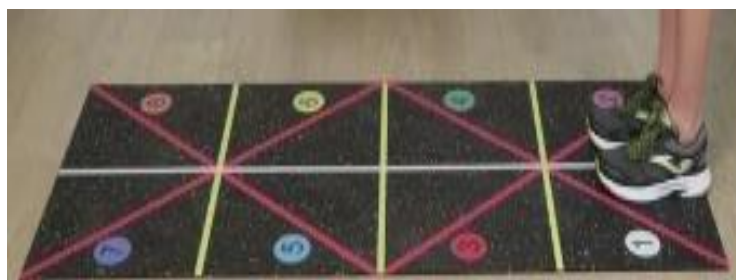
Beschrijving:

- Spring met L- voet van 1 naar 2-3-4
- Spring met R- voet van 4-5-6-7-8
- Spring met L- voet van 8-7-6-5-4
- Spring met R- voet van 4-3-2-1

=1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 5x of 30''

4 condition



Uitgangshouding: X-jump

Sta met de 2 voeten samen in het eerste vak van het rode kruis (=X)

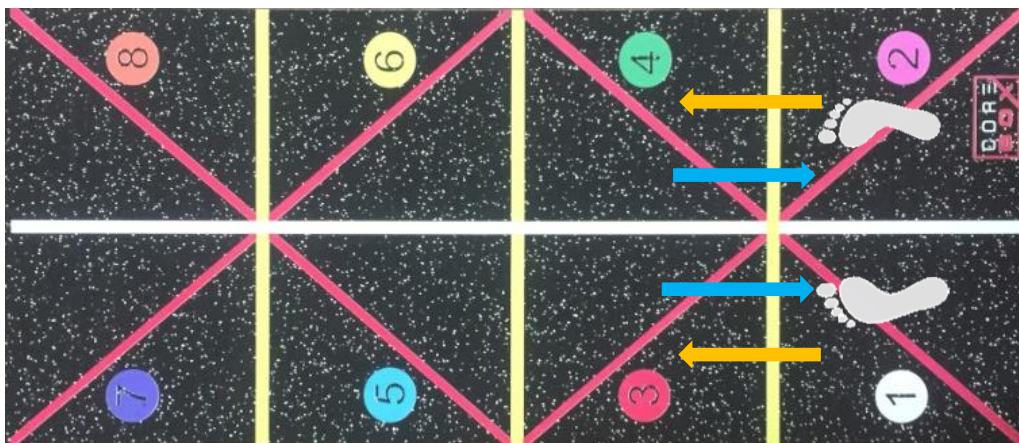
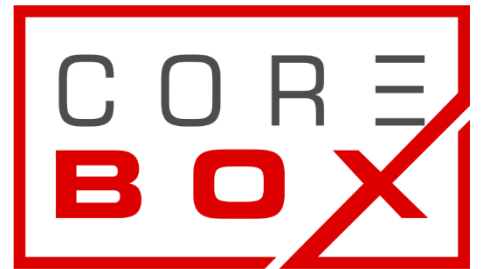
Beschrijving:

- Spring **vooruit** benen open in L en R vak van X
- Spring **vooruit** benen toe voor X
- Spring **achteruit** benen open in L en R vak van X
- Spring achteruit benen toe achter X

} =1x

Aantal x: fit:5x of fit+: 8x of 30''

5 condition



Uitgangshouding: voor en achter de lijn jump

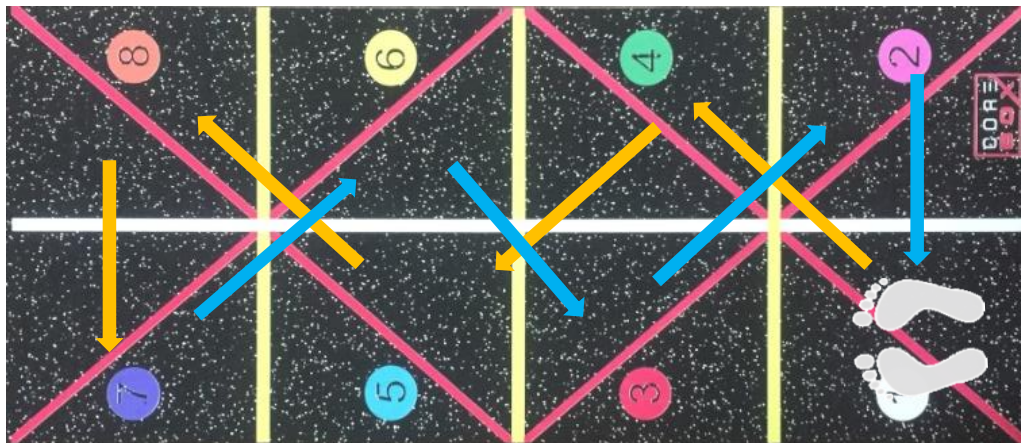
Sta voor de eerste gele lijn

Beschrijving:

Spring heen en weer over die gele lijn met 2 voeten samen (heen en terug = 1x)

Aantal x: fit: 8x of fit+: 12x of 30"

6 condition



Uitgangshouding: up-side jump

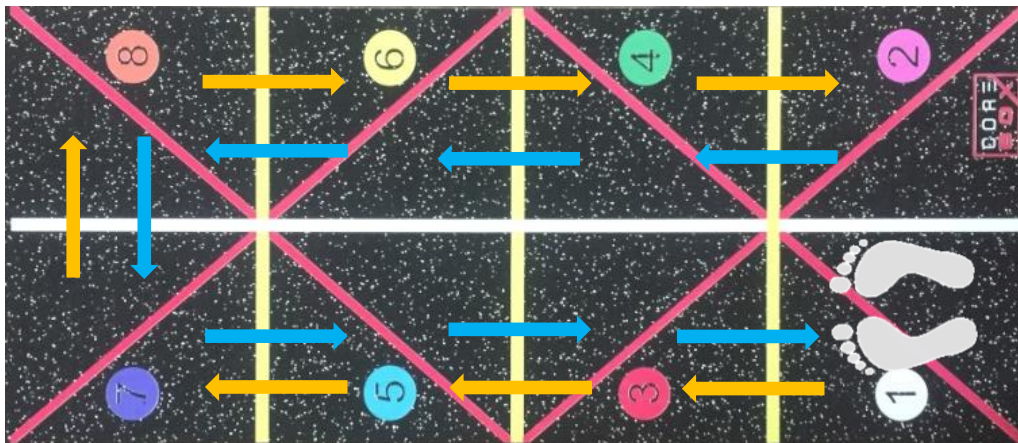
Sta in vak 1

Beschrijving:

Spring van 1 naar 4- 5-8-7-6-3-2 naar 1 =1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 6x of 30"

7 condition



Uitgangshouding: U-jump

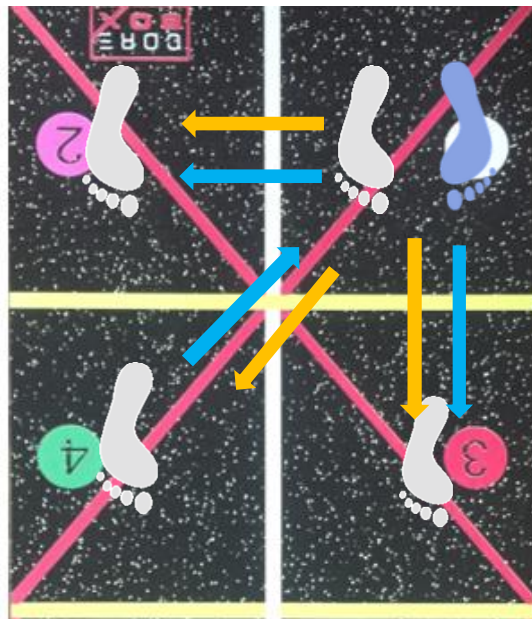
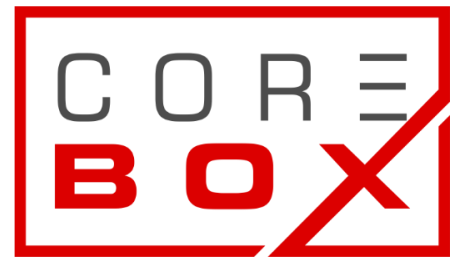
Sta in vak 1

Beschrijving:

Spring van 1 naar 3-5-7-8-6-4-2 en terug =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30''

8 condition



a) Uitgangshouding: Side-cross-front JUMP

Sta met 2 voeten in vak 1

Beschrijving:

L-voet blijft in vak 1

R-voet jumpt naar 2 en terug naar 1: 5x

R-voet jumpt naar 4 en terug naar 1: 5x

R-voet jumpt naar 3 en terug naar 1: 5x

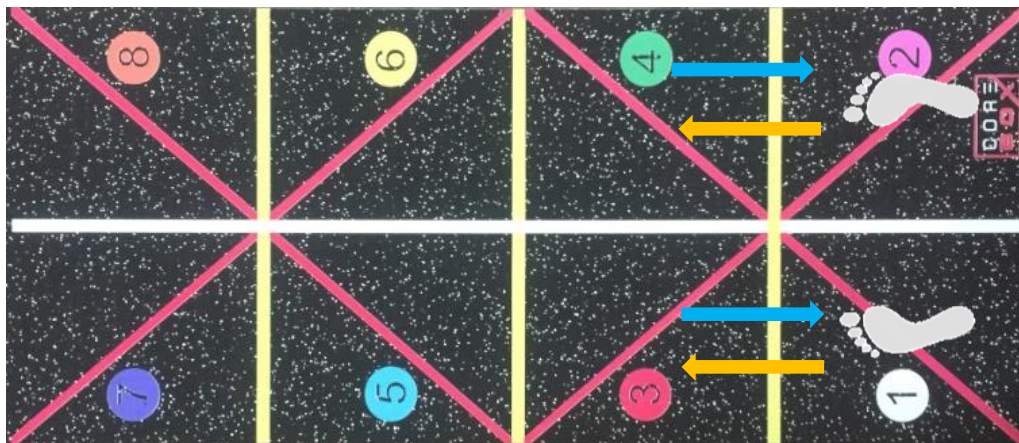
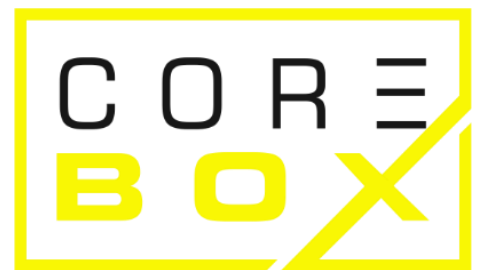
} = 1x

b) Ga nu met 2 voeten in vak 2 staan

En voer de oefening aan de andere zijde uit

Aantal x: fit:1x of fit+: 2x of 30''

1 agility



Uitgangshouding: lijn-studder

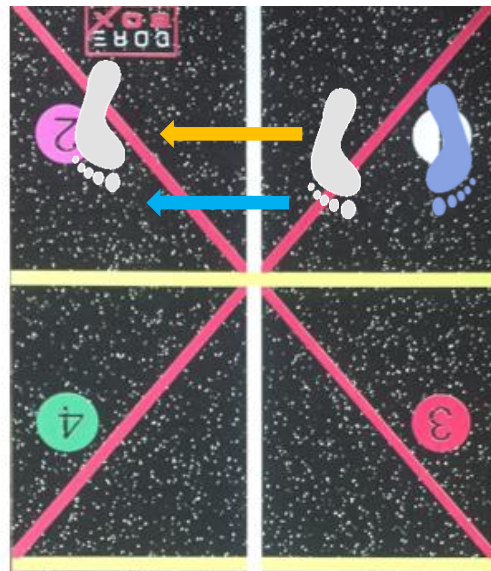
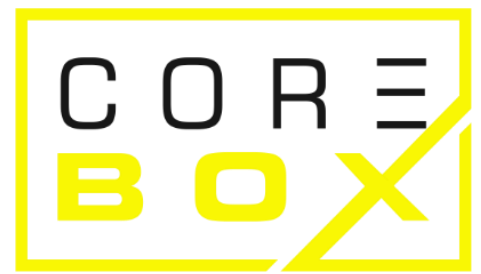
Sta voor de eerste gele lijn

Beschrijving:

Studder (= hele lage snelle schuifpassen) } =1x
over de gele lijn **heen** en **terug**

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30"

2 agility



Uitgangshouding: Side-step

Sta in vak 1

Beschrijving

a) Stap met R-voet snel naar 2 en terug naar 1

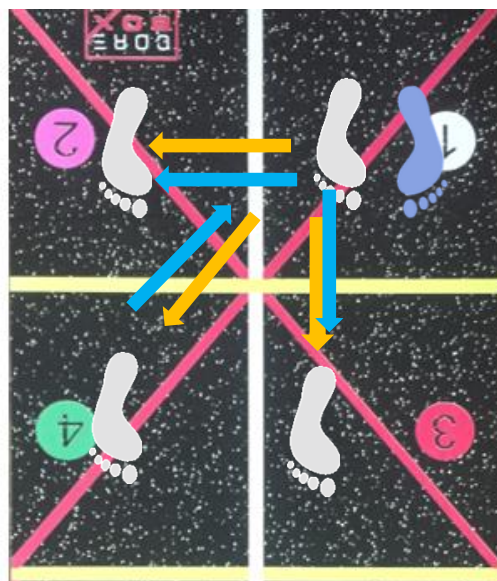
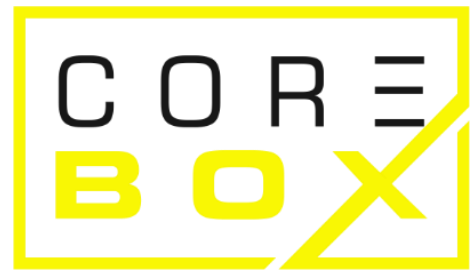
Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

b) Voer daarna dezelfde beweging uit vanuit vak 2.

Stap met L-voet snel naar 1 en terug naar 2

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

3 agility



c) Uitgangshouding: Side-cross-front STEP

Sta met 2 voeten in vak 1

Beschrijving:

L-voet blijft in vak 1

R-voet step naar 2 en terug naar 1 : 5x
R-voet step naar 4 en terug naar 1 : 5x
R-voet step naar 3 en terug naar 1 : 5x

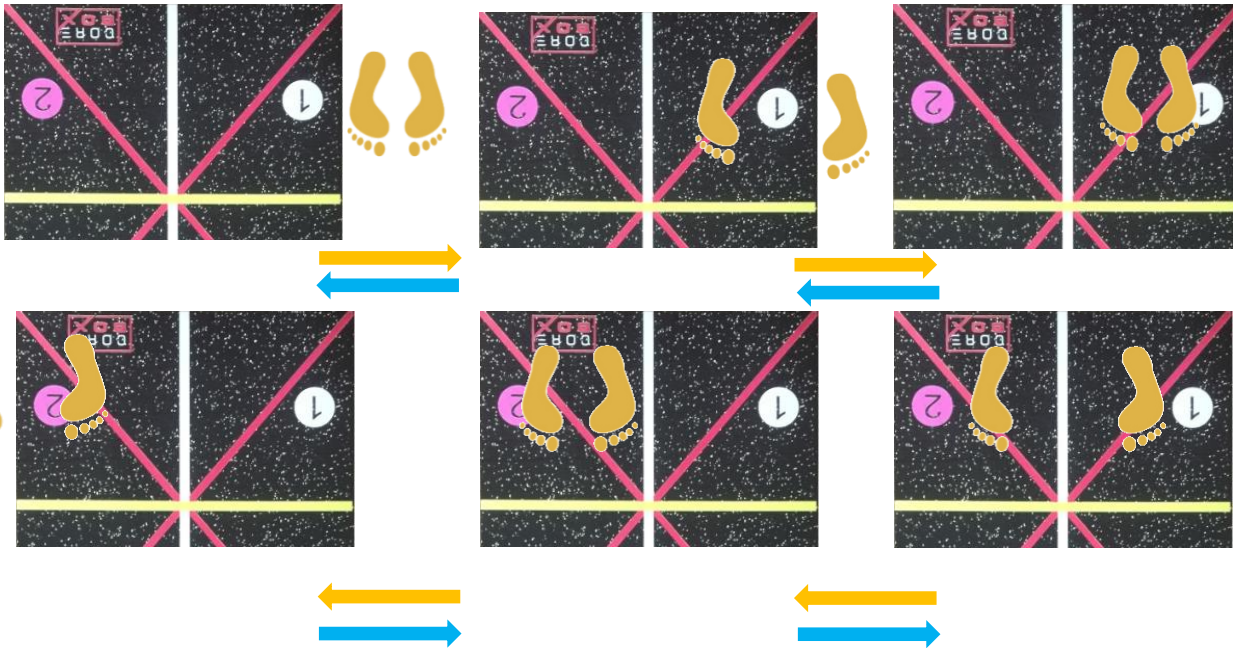
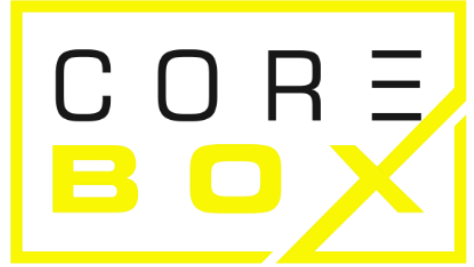
} = 1x

d) Ga nu met 2 voeten in vak 2 staan

En voer de oefening aan de andere zijde uit

Aantal x: fit: 1x of fit+: 2x of 30"

4 agility



Uitgangshouding:

Sta langs vak 1

Beschrijving:

Loop over de Core Box in 5 passenritme van 1 naar 2

In ieder vak zet je 2 stappen.

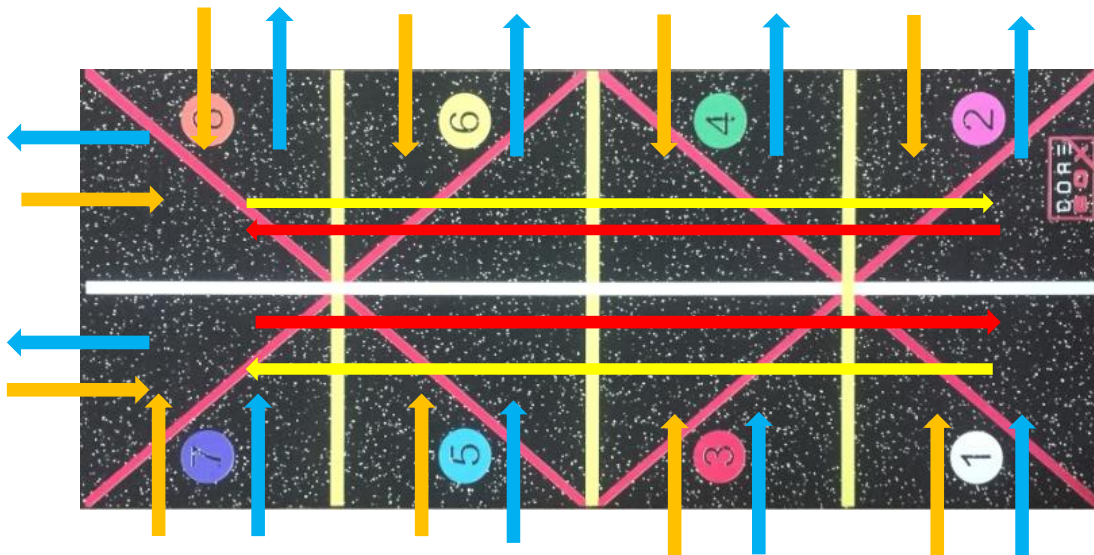
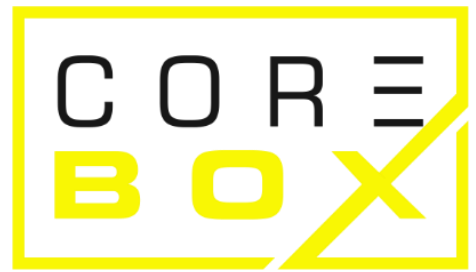
Aan de zijkant komt er maar 1 voet uit de box.

Je vertrekt daarna onmiddellijk weer van 2 naar 1

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

} =1x

5 agility



Uitgangshouding: in en out step

Sta met je gezicht naar vak 1 (zie opstelling)

Beschrijving:

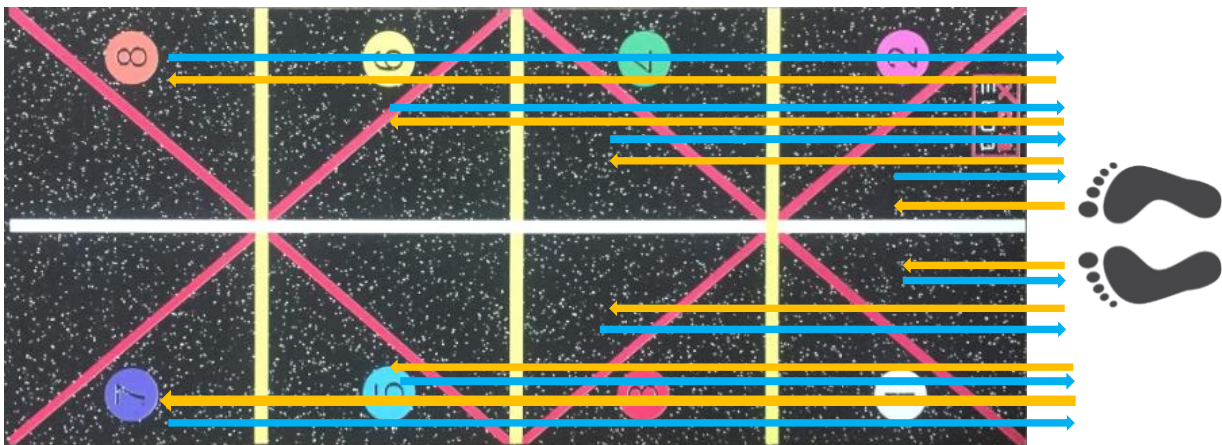
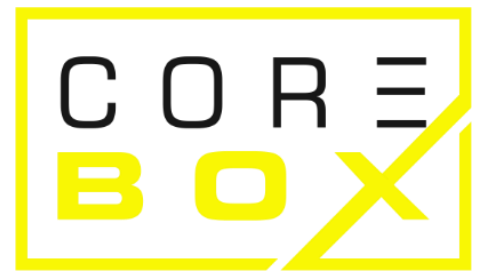
- Stap snel **in** en **uit** op vak 1 : 2x
- Ga naar vak 2: stap snel **in** en **uit** :2x
- Ga naar vak 3: stap snel **in** en **uit** :2x

Ga zo telkens een vak verder tot je bij 2 bent
Ga daarna op dezelfde manier terug naar 1

} =1x

Aantal x: fit:1x of fit+: 2x of 30"

6 agility



Uitgangshouding: Quick shuttle run

Sta voor de mat

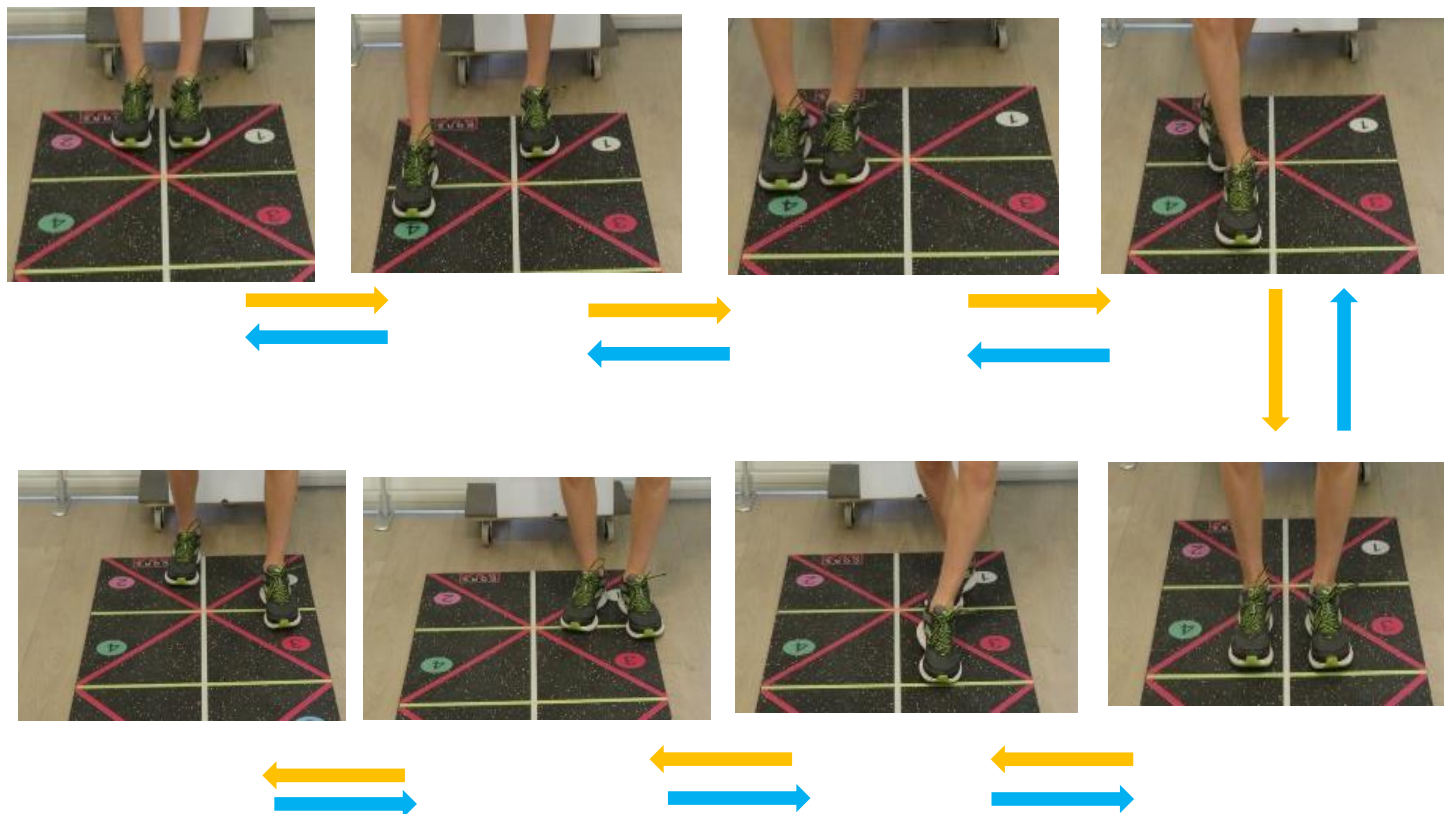
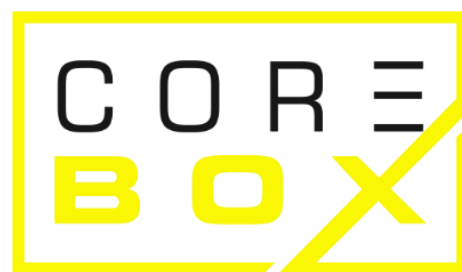
Beschrijving:

- loop snel naar vak 1 en 2 en terug
- loop snel over vak 1 en 2 naar 3 en 4 en terug
- loop snel over vak 1 en 2/3 en 4 naar 5 en 6 en terug
- loop snel naar vak 1 en 2/ 3 en 4/5 en 6 naar 7 en 8 en terug

=1x

Aantal x: fit:2x of fit+: 4x of 30"

7 agility



Uitgangshouding: X – run

Sta in het X

Beschrijving:

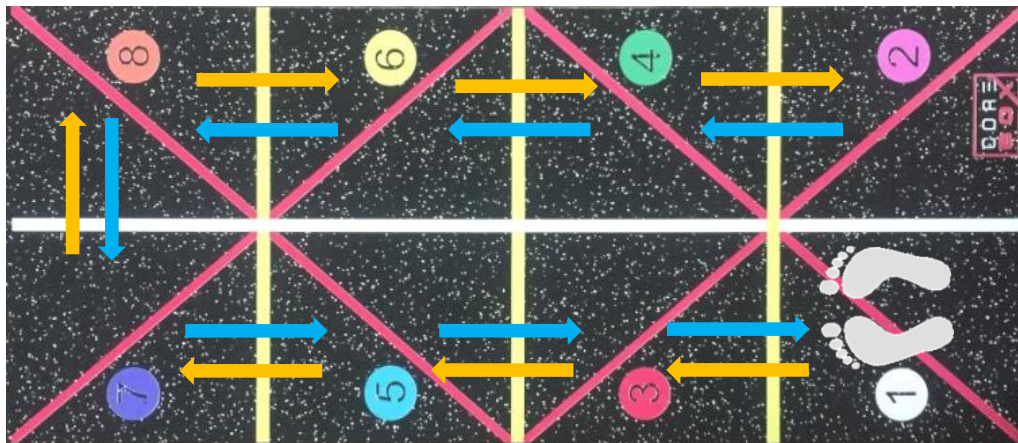
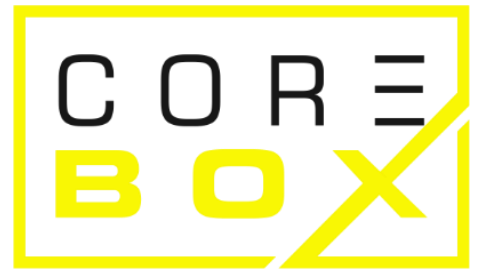
a) Loop in het kruis tegen de wijzers van de klok
voetenritme R-voet/ L-voet

b) Loop in het kruis met de wijzers van de klok
voetenritme L-voet/R-voet

} =1x

Aantal x: fit:5x of fit+: 8x of 30"

8 agility



Uitgangshouding: U-run

Sta in vak 1

Beschrijving

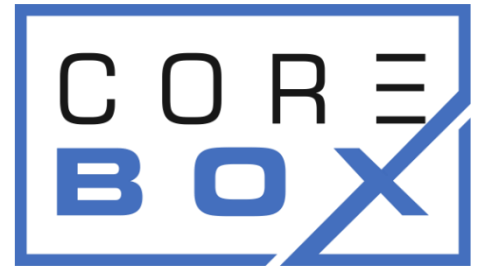
Loop snel van 1 naar 3-5-6-7-8-6-4-2 en terug

De voet aan de buitenkant van de mat moet altijd het eerste in het vak zijn.

} = 1x

Aantal x: fit: 3x of fit+: 5x of 30"

1 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: kniepomp

Handen en knieën steun.

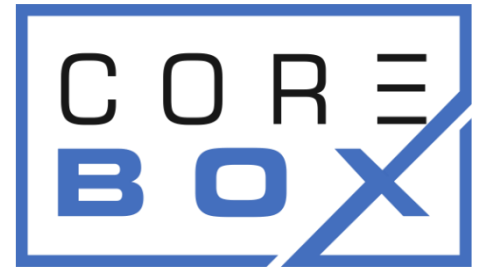
Knieën staan schuin naar achter

Beschrijving:

Voer de pompbeweging uit

Aantal x: fit: 10x of fit+: 15x of 30''

2 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: shouldertouch

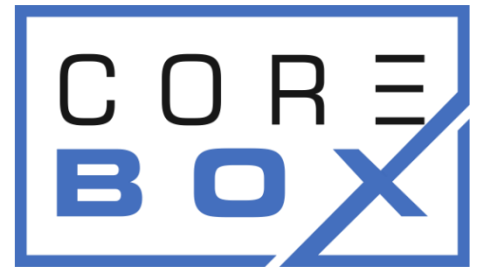
Handen- en voetensteun

Beschrijving

Raak met linkerhand de rechterschouder
Raak met rechterhand de linkerschouder } =1x

Aantal x = fit:10x of fit+: 16x of 30''

3 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding:

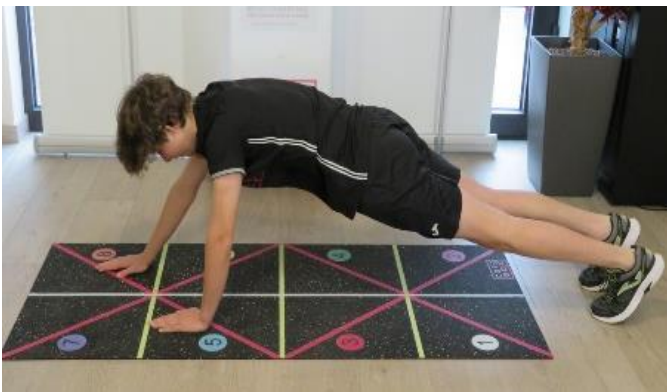
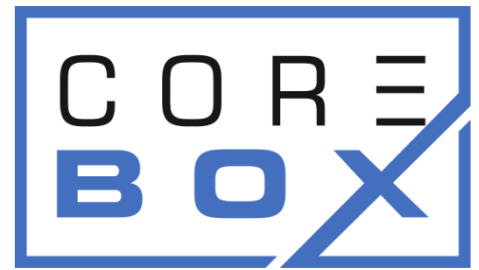
Handen- en voetensteun

Beschrijving:

Zak tot elleboogsteun R- L en kom terug recht } = 1x
Zak tot elleboogsteun L- R en kom terug recht }

Aantal x: fit: 4x of fit+: 6x of 30"

4 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: hand-studder

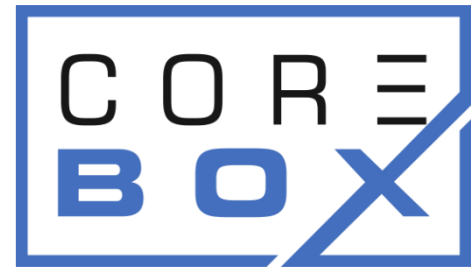
Handen- en voetensteun achter een gele lijn

Beschrijving:

Stap op de handen heen en weer
over de gele lijn =1x

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30''

5 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: arm-lift

Buiklig

Beschrijving:

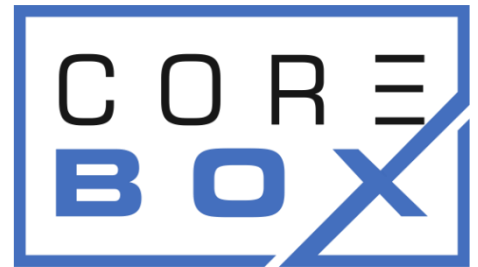
Breng 2 armen in een rechte hoek van de grond
Strek afwisselend L arm uit en
daarna rechterarm.

(voeten blijven op de grond)

} =1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 6x of 30''

6 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: mountainclimber

handen en voetensteun

R-voet in vak 4 / L voet in vak 1

Beschrijving:

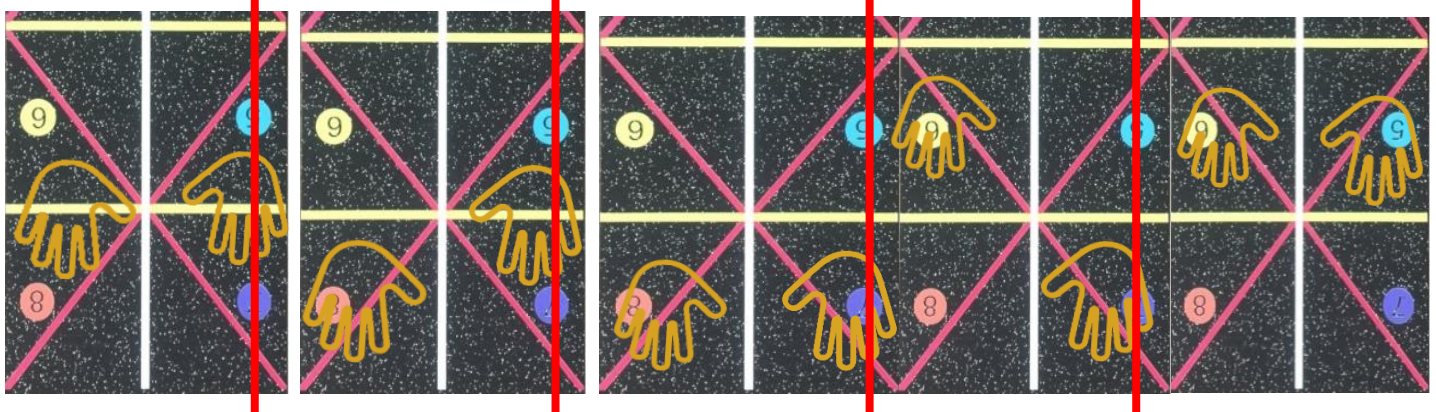
Wissel door sprong

R-voet naar vak 2 / L voet naar vak 3

Heen en terug =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30"

7 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: Gekruist pompen

handen en knieënstand

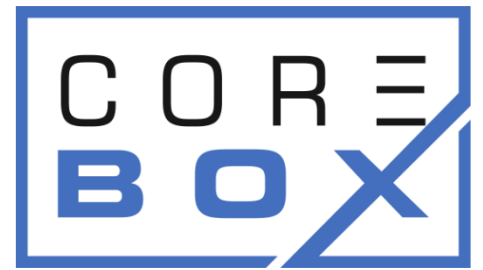
Beschrijving:

pompbeweging- met telkens een andere handpositie

handpositie 1	R+ L midden	handpositie 2	R8-L midden	} =1x
handpositie 3	R8-L7	handpositie 4	R6-L7	
handpositie 5	R6-L5			

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30"

8 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: krab-touch

handen en voeten steun met buik naar boven

Beschrijving

Raak met R-hand de L voet
Raak met L-hand de R voet } =1x

Aantal x: fit:4x of fit+: 6x of 30"

1

kracht onderlichaam



Uitgangshouding: Lunge voorwaarts

sta op vak 7 en 8

Beschrijving:

- Stap R- voorwaarts voor lunge beweging
- Stap terug
- Stap L- voorwaarts voor lunge beweging
- Stap terug

} =1x

Aantal x: fit:6x of fit+: 10x of 30''

2 kracht onderlichaam



Uitgangshouding: Lunge rugwaarts

sta op vak 7 en 8

Beschrijving

- Stap R- achterwaarts voor lunge beweging
- Stap terug
- Stap L- achterwaarts voor lunge beweging
- Stap terug

} =1x

Aantal: fit:6x of fit+: 10x of 30"

3 kracht onderlichaam



Uitgangshouding: bridge

ruglig op mat - brug houding

rechtervoet in vak 8 – L-voet in vak 7

Beschrijving:

- strek R-been uit en tik mat 10x
 - strek L-been uit en tik mat 10x
- } = 1x

Aantal x: fit: 1x of fit+: 2x of 30"

kracht 4 onderlichaam



Uitgangshouding: leg raise

L- zijlig op mat langs witte lijn.

Beschrijving:

Hef boven been en tik vak 7- breng been terug

Hef boven been en tik vak 5- breng been terug

} =1x

Aantal x: fit:6x of fit+: 10x of 30''

! Doe daarna de oefening op de rechterzijde

5 kracht onderlichaam



Uitgangshouding: squat

sta op voet 1 en 2

Beschrijving:

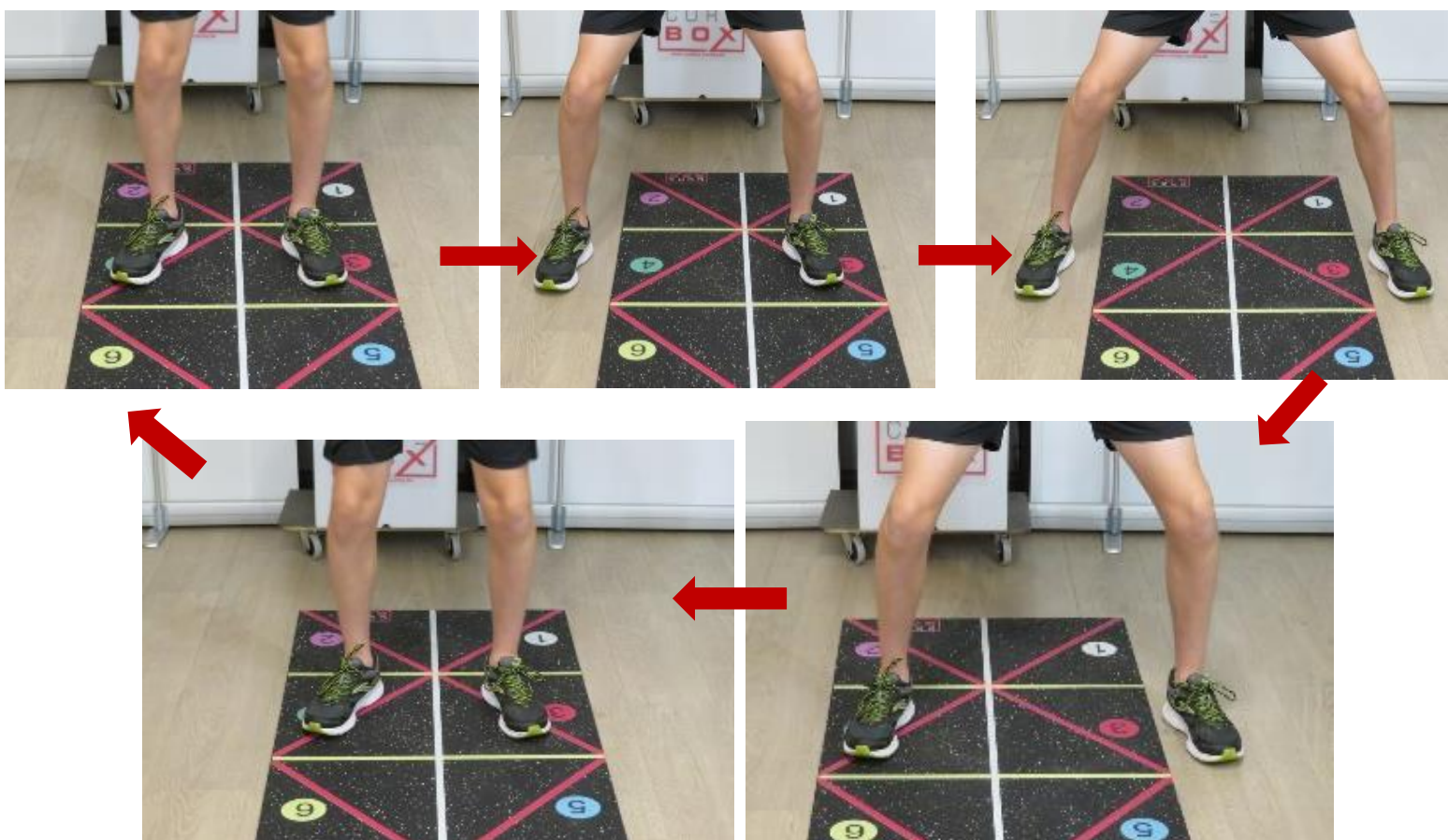
- voer een squat uit op vak 1 en 2
- stap met R-voet naar vak 4 en voer squat uit
- stap met R-voet terug naar vak 2 en voer squat uit
- stap met L-voet naar vak 3 en voer squat uit
- stap met L-voet terug naar vak 1 en squat uit

} = 1x

Aantal x: fit: 3x of fit+: 5x of 30"

6

kracht onderlichaam



Uitgangshouding: out-out-in-in squat

sta op vak 3 en 4 – lichaamsgewicht laag

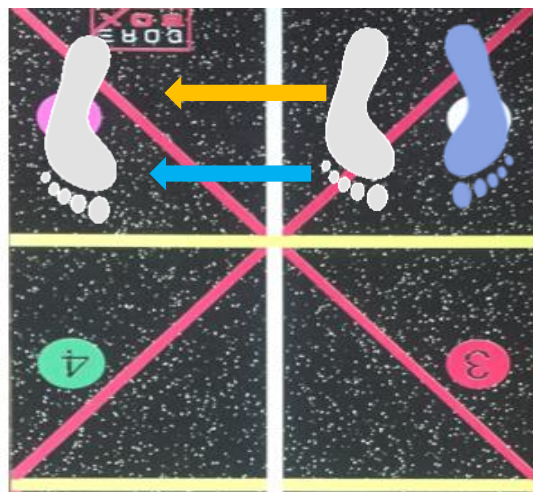
Beschrijving:

R-voet stapt buiten de box en voer squat uit
L- voet stapt buiten de box en voer squat uit
R -voet stapt terug op vak 4 en voer squat uit
L- voet stapt terug op vak 3 en voer squat uit

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30''

7 kracht onderlichaam



a) Uitgangshouding: side squat

Sta in met 2 voeten op vak 1

Beschrijving:

Spring met R-voet naar vak 2 en doe een klein squat } =1x
Spring met R-voet terug naar vak 1

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

b) Uitgangshouding

Sta in met 2 voeten op vak 2

Beschrijving:

Spring met L-voet naar vak 1 en doe een klein squat } =1x
Spring met L-voet terug naar vak 2

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

8 kracht onderlichaam



a) **Uitgangshouding: Side lunge**

Sta met 2 voeten op vak 4

Beschrijving:

Doe een grote grote zijwaartse uitval naar 8 en voor een zijwaartse lunge uit.

Aantal x: fit:6x of fit+: 10x of 30"

b) **Uitgangshouding:**

Sta met 2 voeten op vak 6

Beschrijving:

Doe een grote grote zijwaartse uitval naar 2 en voor een zijwaartse lunge uit.

Aantal x: fit:6x of fit+: 10x of 30"

1 buikspier



Uitgangshouding: Buikspier: voet touch

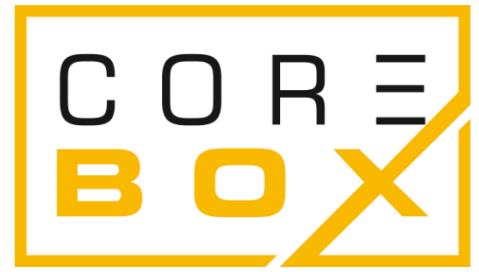
ruglig - 2 benen in een schuine hoek

Beschrijving:

L-been raakt vak 7 - L-been terug in schuine hoek
R-been raakt vak 8 - R-been terug in schuine hoek } =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30"

2 buikspier



Uitgangshouding: buikspier: up -down

Zit achter de middenlijn

Handen op het vak 5 en 6

Beschrijving

Zak langzaam naar achter

Breng de handen naar vak 3 en 4

En kom terug naar beginpositie

} =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30''

3 buikspier



Uitgangshouding: plank

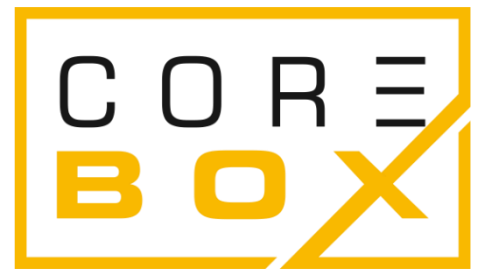
plankhouding

Beschrijving:

Hou de houding 12" aan =1x

Aantal x: fit:2x of fit+: 4x of 30"

4 buikspier



Uitgangshouding: bicycles

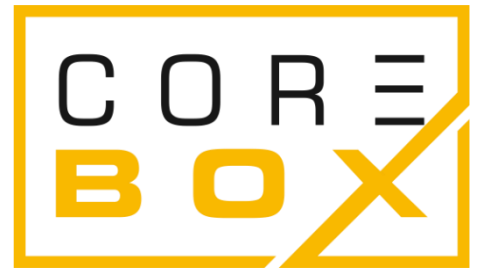
Ruglig

Beschrijving:

Voer een fietsbeweging uit
Linkerbeen en rechterbeen } =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30"

5 Buikspier



Uitgangshouding: mini-crunches

Ruglig

Handen liggen op vak 3 en 4

Beschrijving:

Richt de romp en breng de handen naar vak 5 en 6

En ga langzaam terug naar beginpositie

} =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30''

6 buikspier



Uitgangshouding: buikspier: side touch

Zit op mat en breng je romp licht naar achter

Buikspieren zijn opgespannen

Handen liggen achter de middenlijn

Beschrijving:

Breng R-hand voor de gele lijn

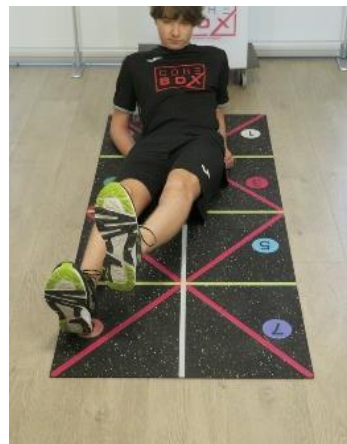
Breng L-hand voor de gele lijn

(romp draait telkens schuin mee)

} =1x

Aantal x: fit:10x of fit+: 16x of 30"

7 buikspier



Uitgangshouding: buikspier: lift

Lig in ellebogensteun voeten in vak 7

Beschrijving:

Breng R-voet naar 8 en leg neer op 8

Breng L-voet naar 8 maar raak de 8 niet

Breng L-voet naar 7 en leg neer op 7

Breng R-voet naar 7 maar raak de 7 niet

} =1x

Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30''

8 buikspier



Uitgangshouding: cross-bicycle

Lig op de mat

(handen mogen het hoofd ondersteunen)

Beschrijving:

Voer de SCHUINE fietsbeweging uit

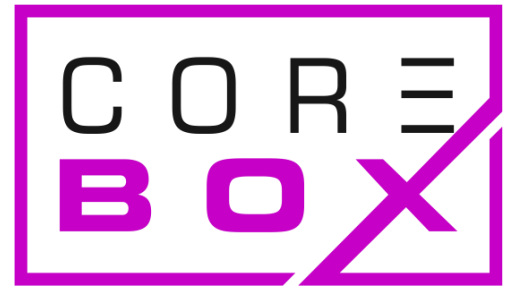
12x richting van de 7

12x richting van de 8

} =1x

Aantal x: fit:1x of fit+: 12x of 30"

1 stabilisatie flexibiliteit



a) Uitgangshouding:

Stand op R-been op het kruis tussen 7-8-5-6

Beschrijving:

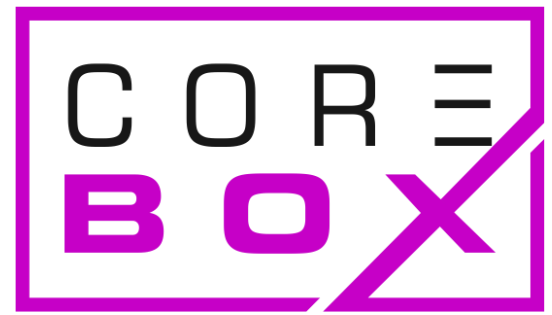
Tik met rechterhand 8 - Tik met linkerhand 7
Tik met rechterhand 7 - Tik met linkerhand 8 } = 1x

Voer daarna de oefening met L- voet op het kruis

Aantal x= fit: 2xL/2xR of fit+: 3xL/3XR

2

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

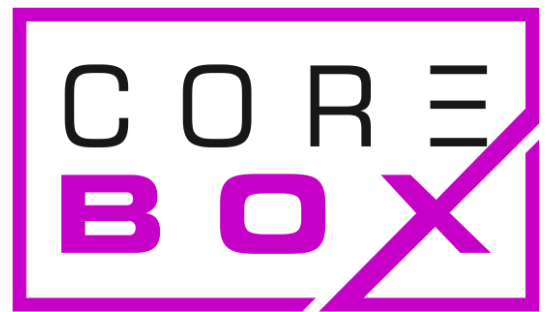
Handen en voetensteun in brughouding

Beschrijving:

Hef R-arm en hou 3" aan
Hef L- arm en hou 3" aan } =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30"

3 stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

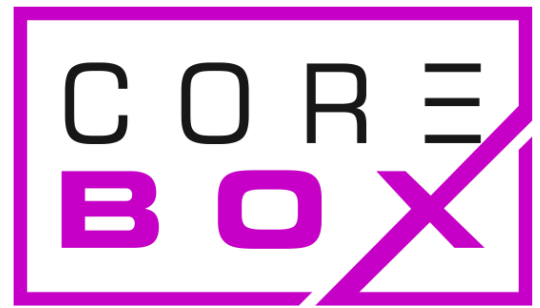
Handen en voetensteun in brughouding

Beschrijving:

Hef R-voet en hou 3" aan
Hef L-voet en hou 3" aan } =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30"

4 stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

ellebogensteun neus ter hoogte van de polsen
Span je lichaam goed op

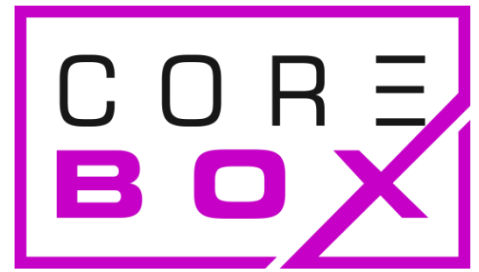
Beschrijving:

Breng je lichaamsgewicht naar voor zodat
de neus voorbij de handen komt en
ga terug naar beginpositie } = 1x

Aantal x: fit: 6x of fit+: 10x of 30''

5

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

Zit- zitvlak voor de gele lijn- handen achter de gele lijn

Beschrijving:

Stap me je handen lang richting zitvlak en maak een rechte rug.

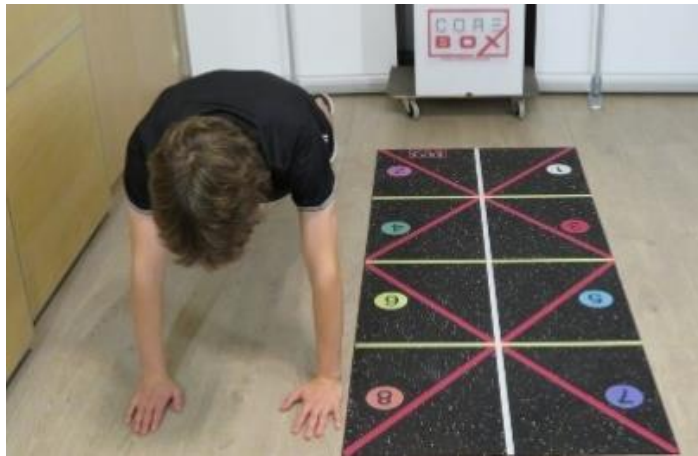
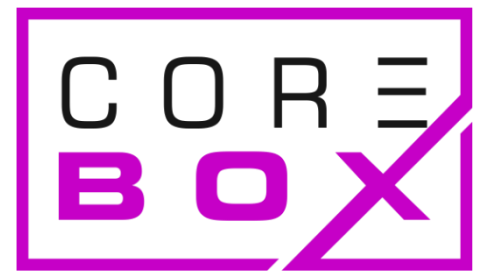
Stap daarna terug met de handen naar de beginpositie.

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30''

6

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

Sta in handen en voeten steun in brug langs de mat aan de 2-4-6-8 kant

Beschrijving:

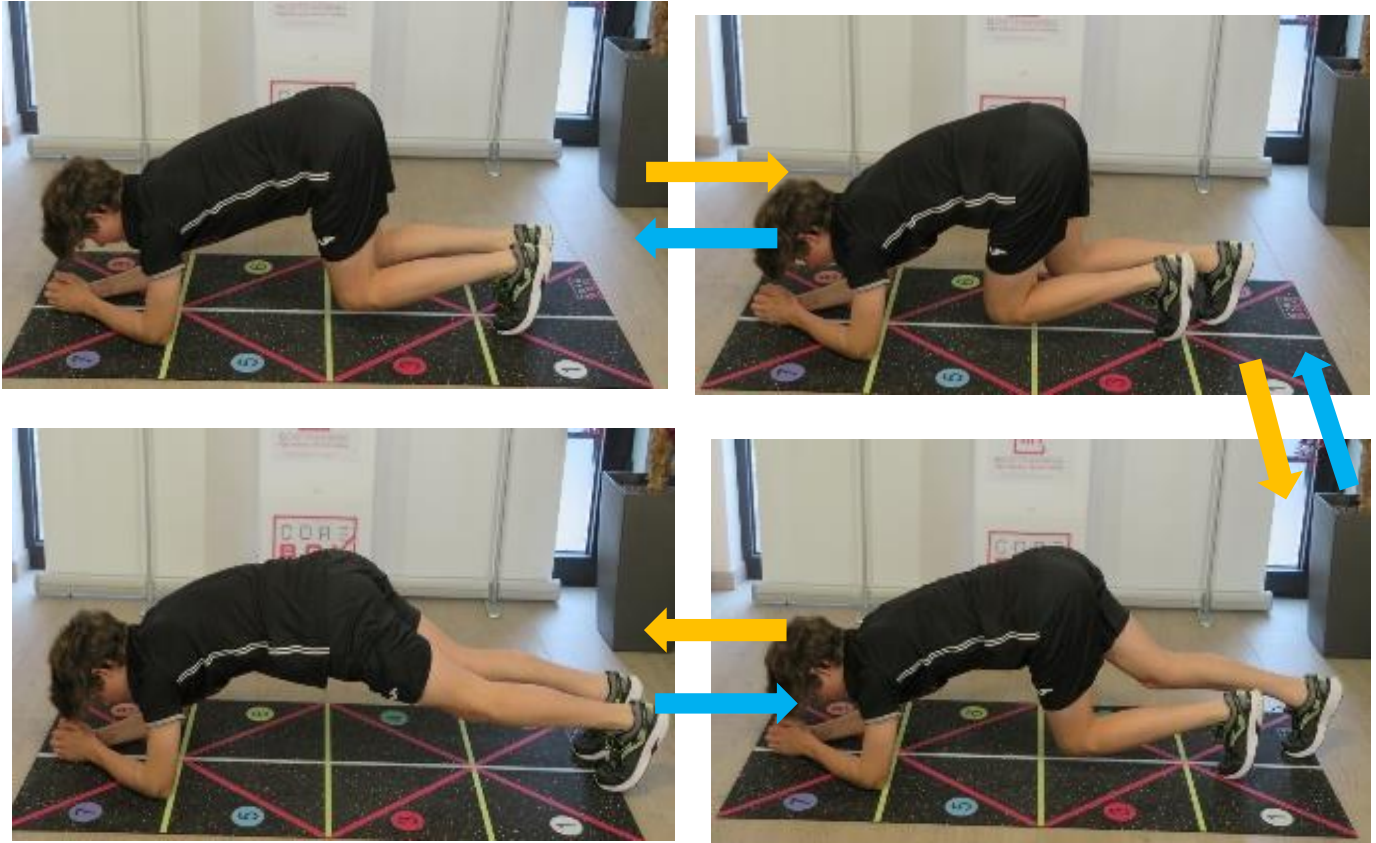
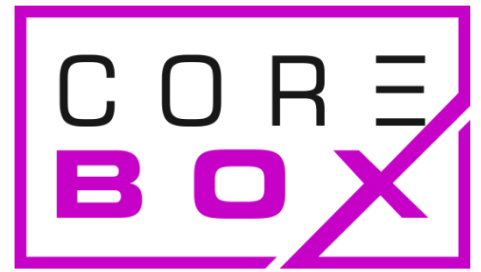
Breng je L-voet naar de 1 en terug
Breng je L-voet naar de 3 en terug
Breng je L-voet naar de 5 en terug
Breng je L-voet naar de 7 en terug

} =1x

Aantal x: fit:1x of fit+: 2x of 30''

Voer daarna de oefening uit aan de 1-3-5-7 kant!

7 stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

Sta in handen en voeten steun.

Knieën gebogen- Je bovenlichaam op spanning

Beschrijving:

Stap langzaam met je voeten naar

achter. Hou je bovenlichaam op spanning

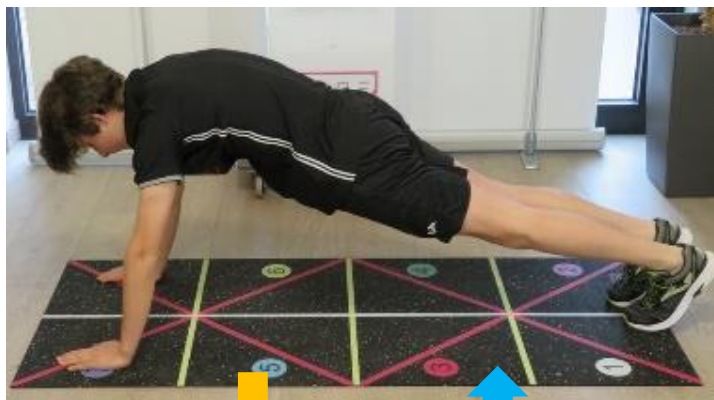
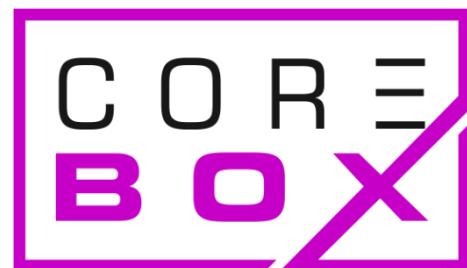
Stap ook langzaam terug naar beginpositie

} =1x

Aantal x: fit:3x of fit+: 5x of 30"

8

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

Sta in handen- en voetensteun

Beschrijving

Stap langzaam met je handen
richting je voeten. Hou 5" aan

Stap daarna terug naar beginpositie

} = 1x

Aantal x: fit: 3x of fit+: 5x of 30"