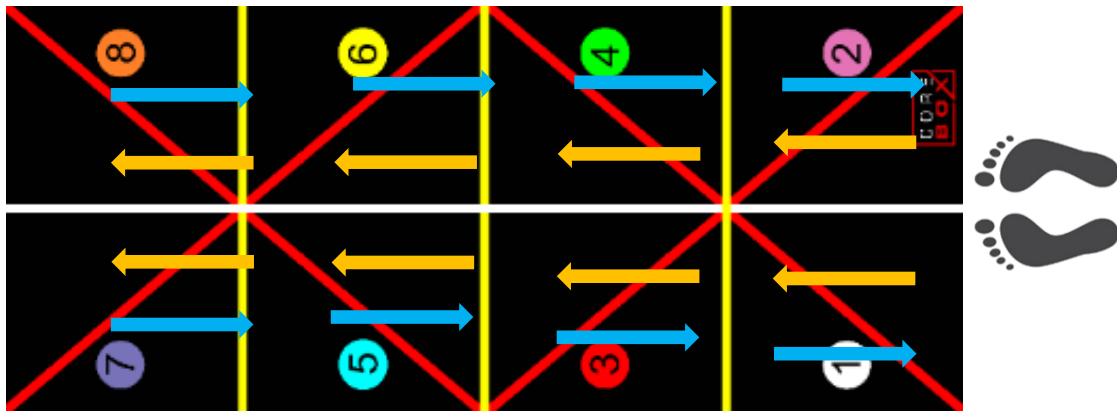
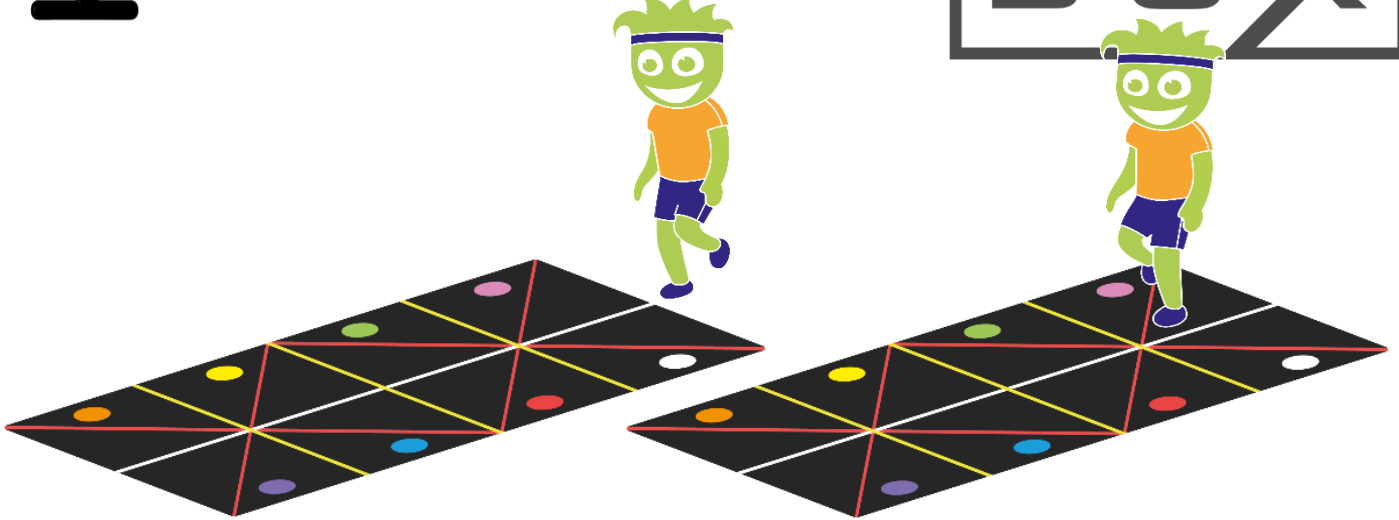
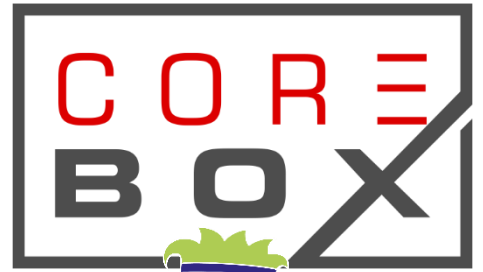


1

warming-up



Uitgangshouding: Run heen en terug

Stand voor de mat

Beschrijving:

Loop voorwaarts

naar 1-2 en terug

naar 3-4 en terug

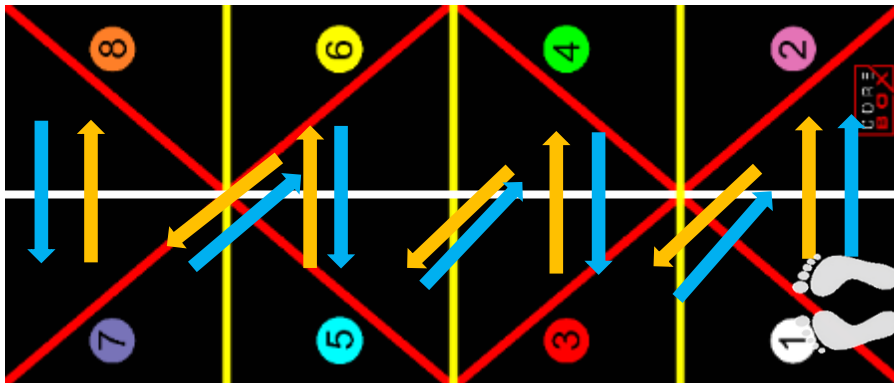
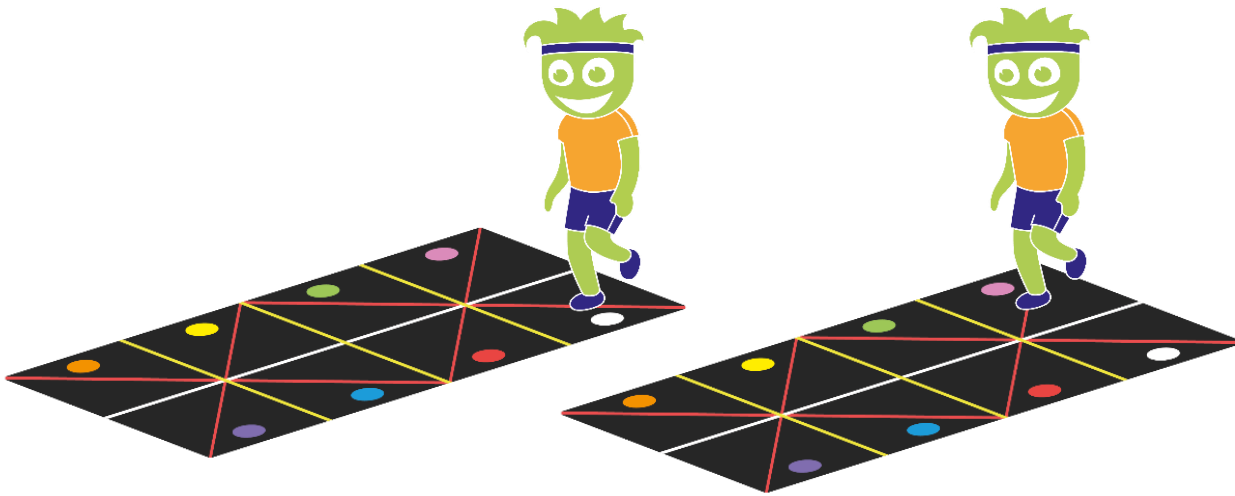
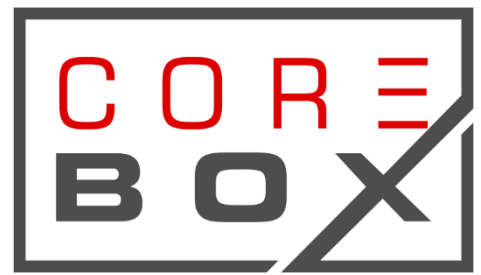
naar 5-6 en terug

naar 7-8 en terug

} =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

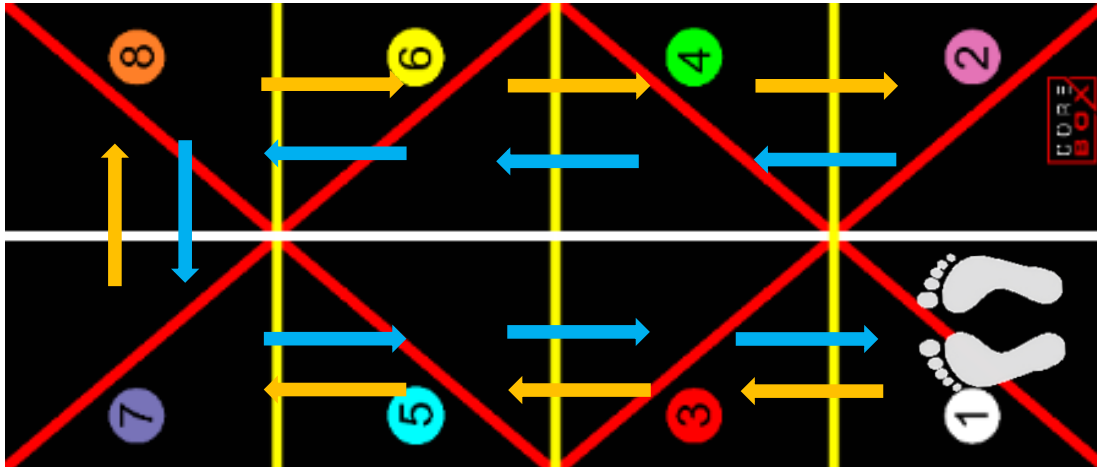
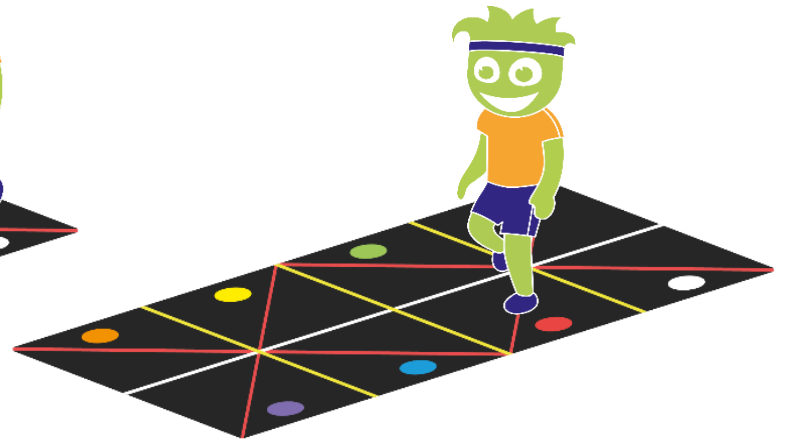
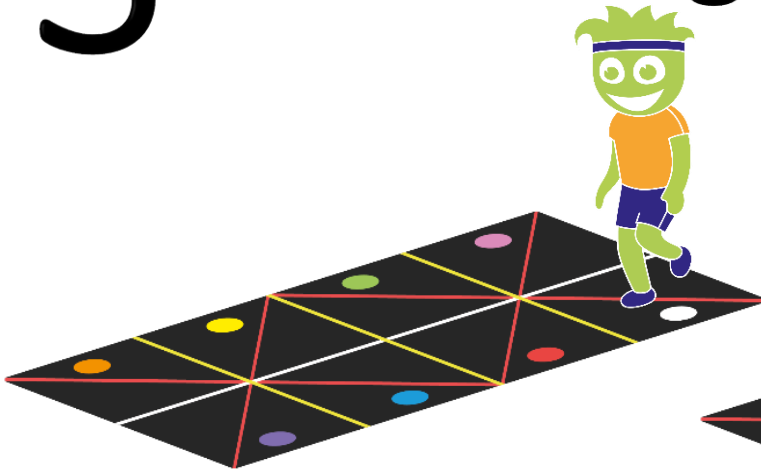
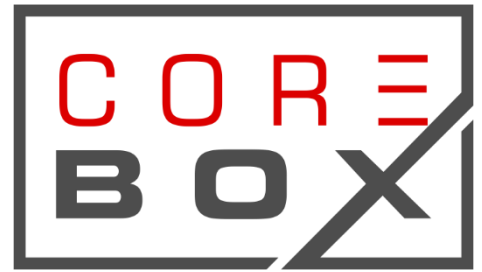
Loop op iedere rij 8 tellen

} =1x

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

3

warming-up



Uitgangshouding: U-run

Sta in vak 1

Beschrijving:

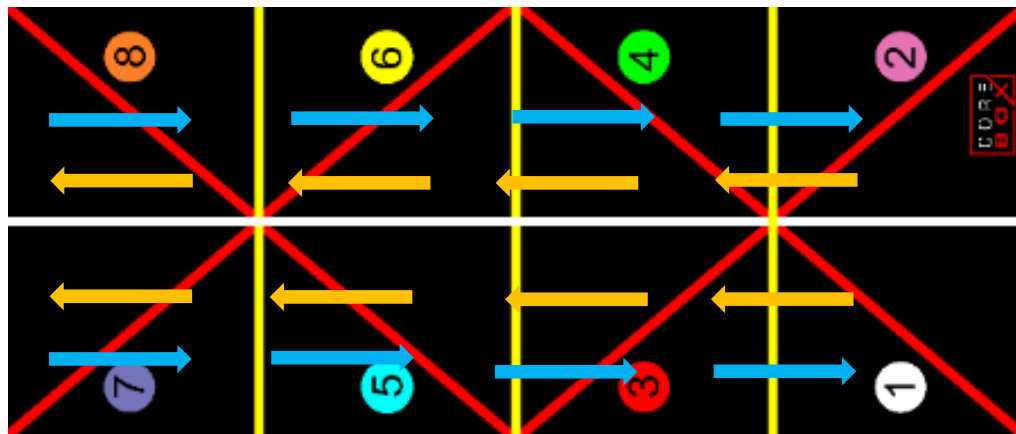
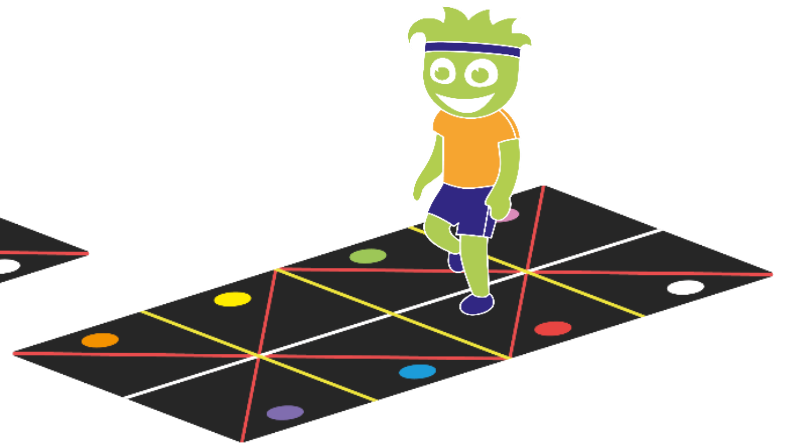
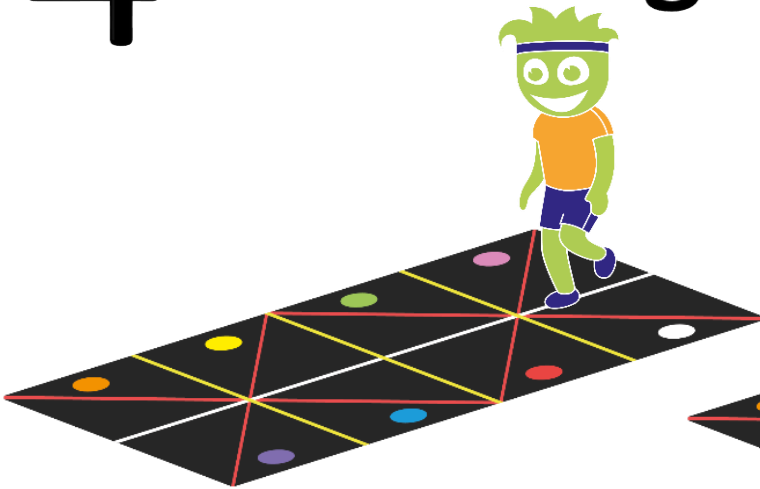
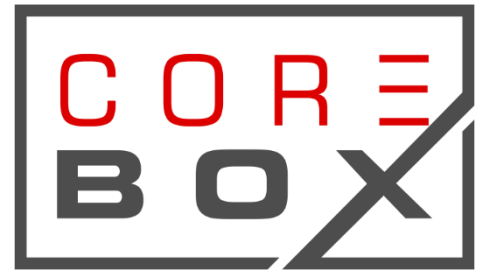
Loop van **1** naar **3-5-7-8-6-4-2** en **terug**

Loop op ieder vak 8 tellen

} = 1x

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**

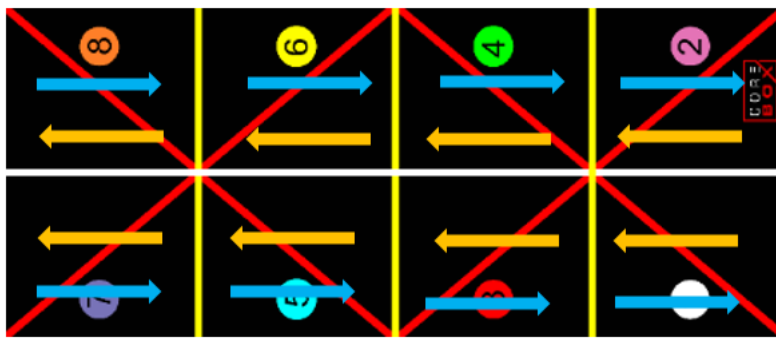
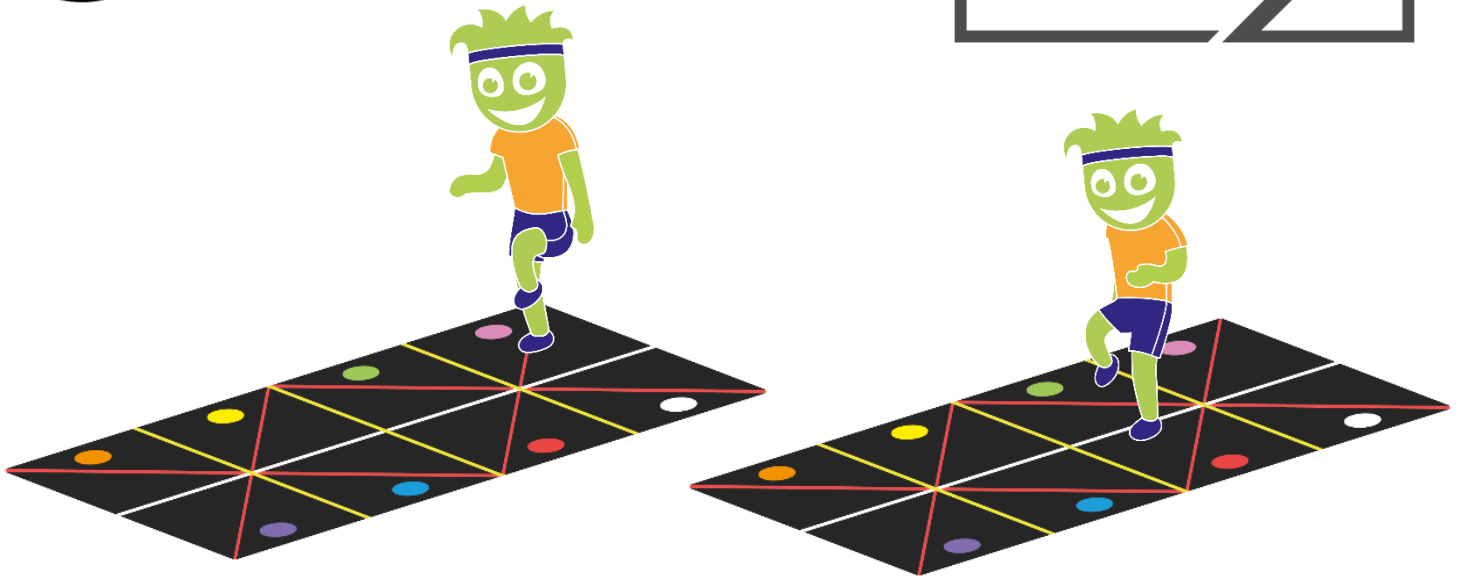
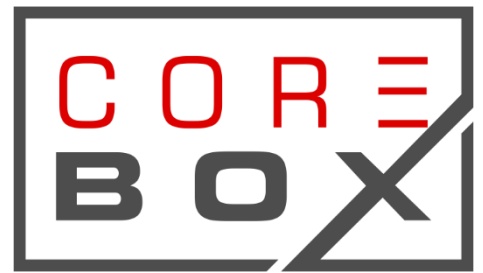
Loop op iedere rij 8 tellen

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**

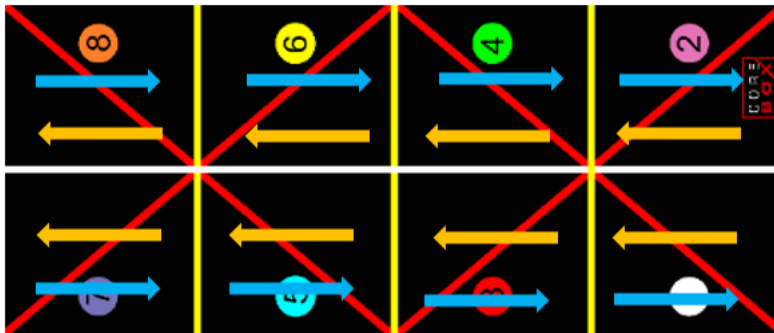
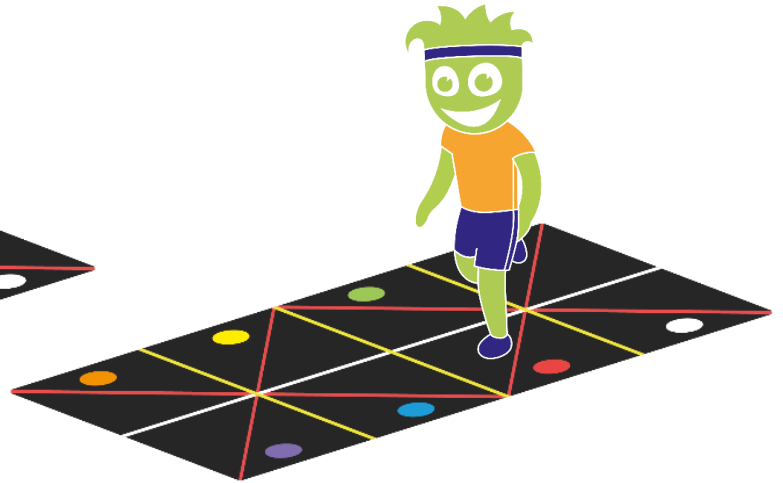
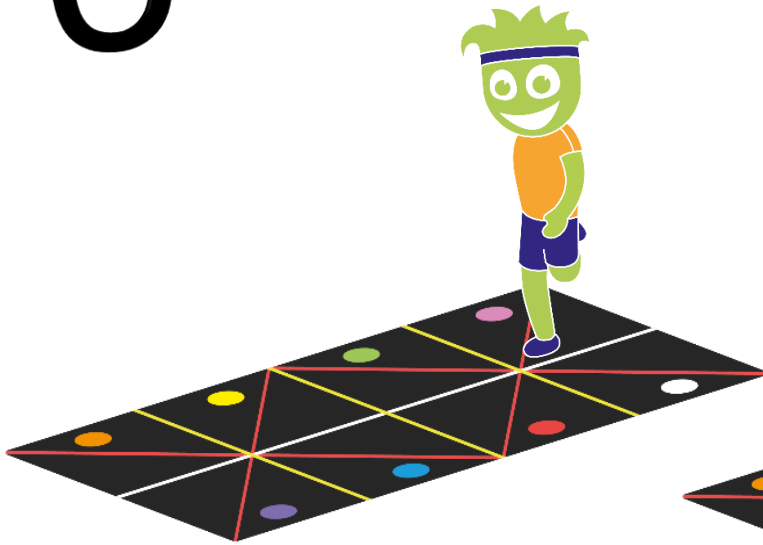
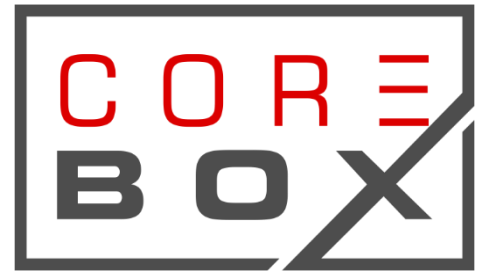
Voer op ieder vak 4x skipping uit.

(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**

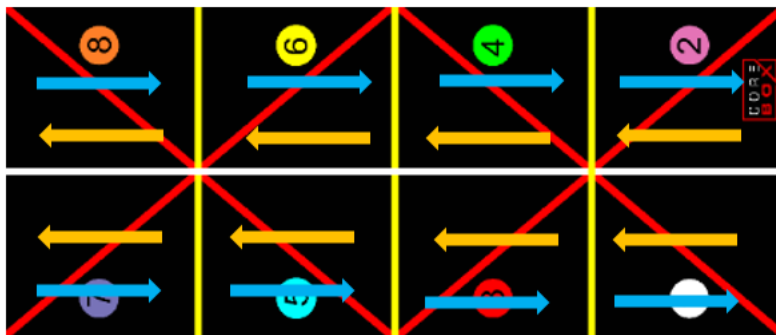
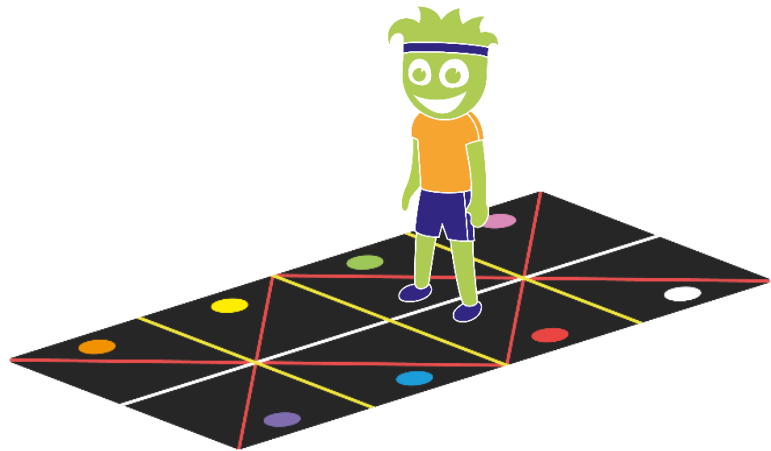
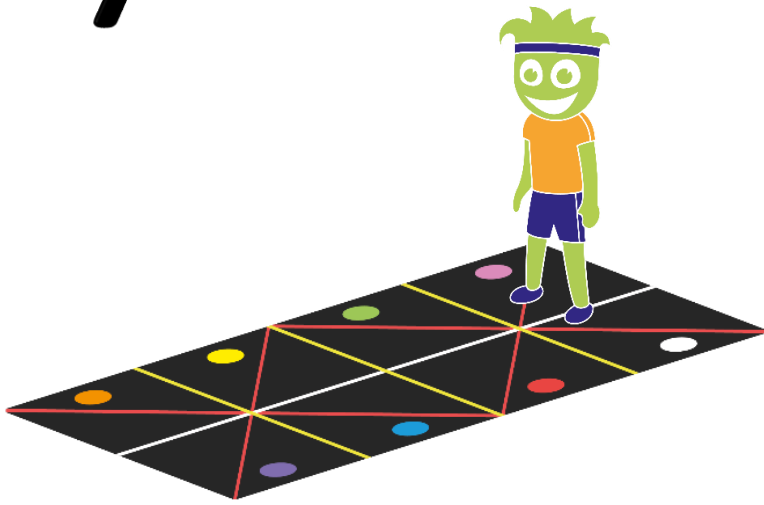
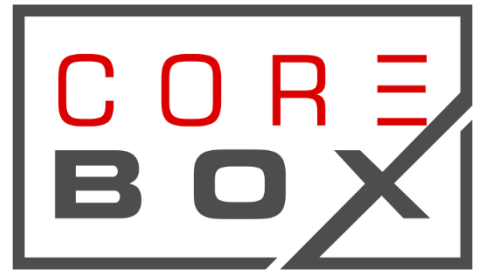
Voer op ieder vak 4x hieltap uit.

(Hieltap = voeten tegen zitvlak brengen)

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

} =1x

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 4x terwijl je het fake touw voorwaarts draait

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

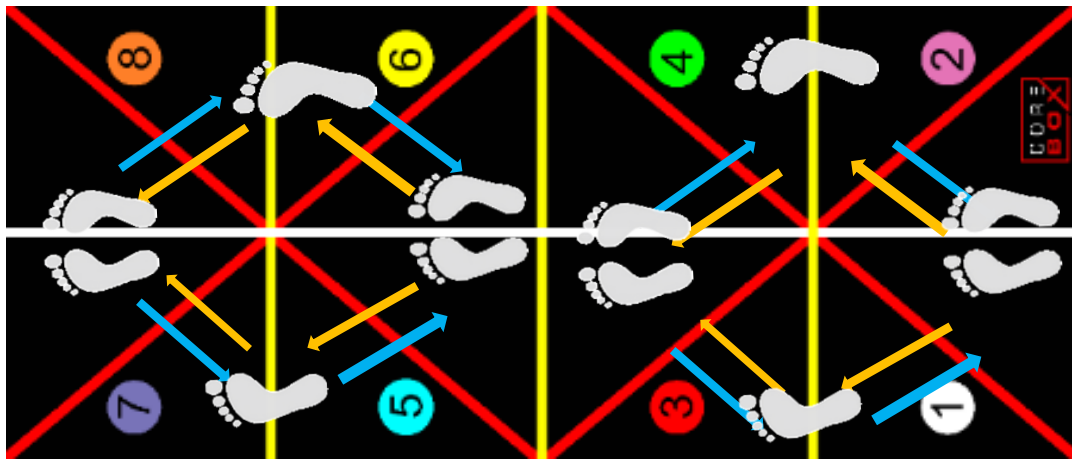
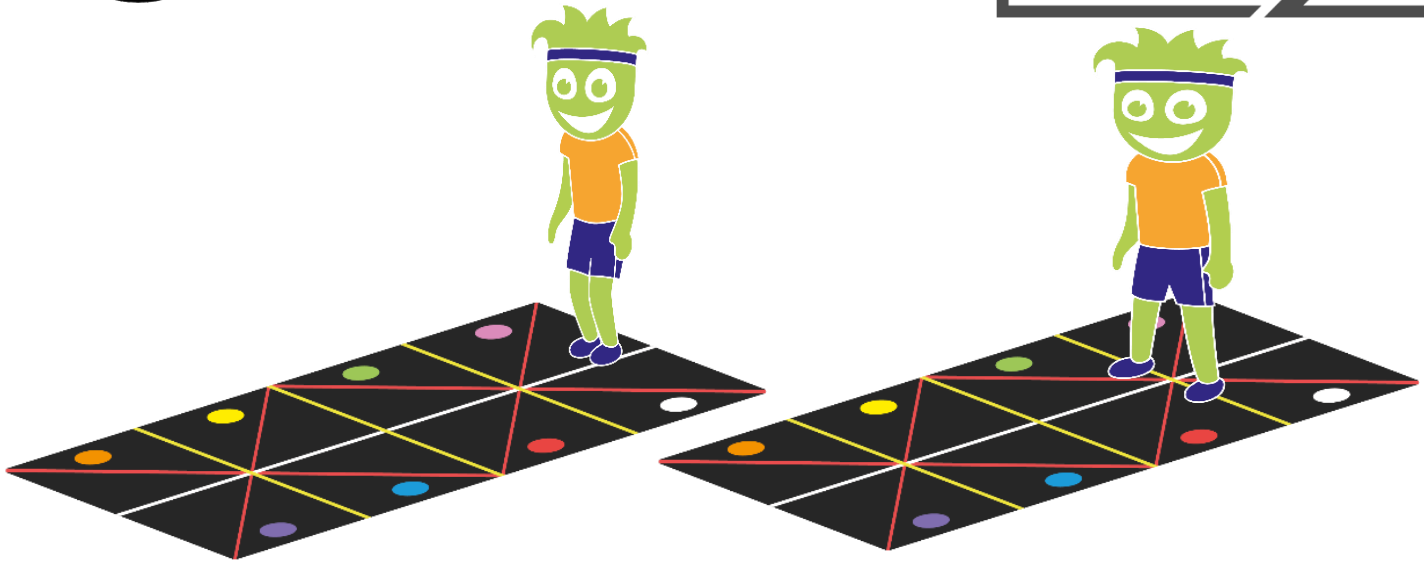
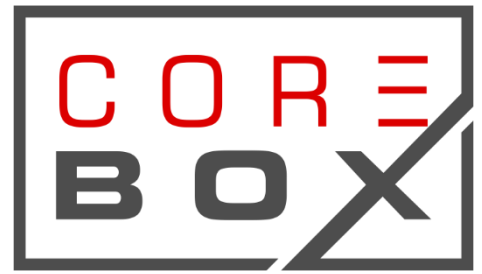
Spring op iedere rij 4x terwijl je het fake touw rugwaarts draait

} =1x

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

8

warming-up



Uitgangshouding: X-run

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

Beschrijving:

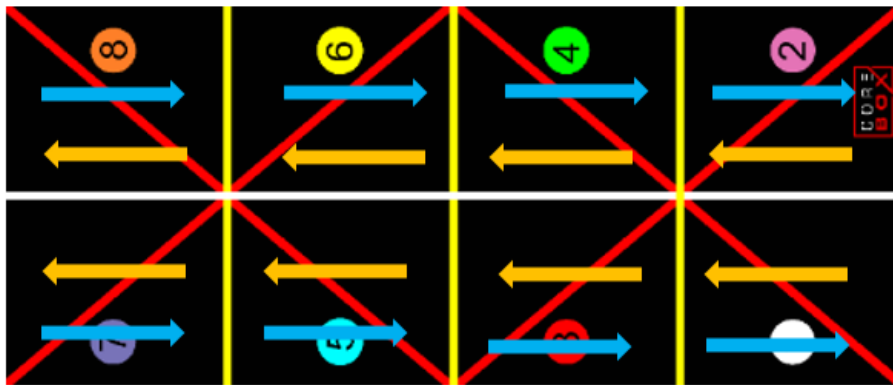
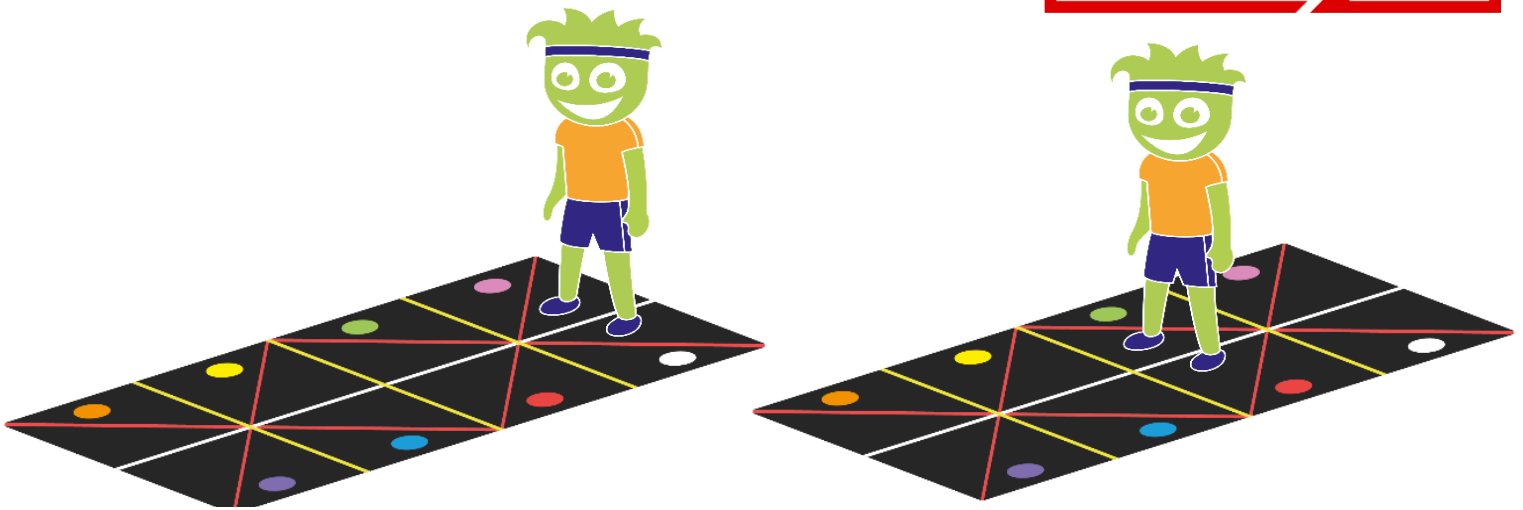
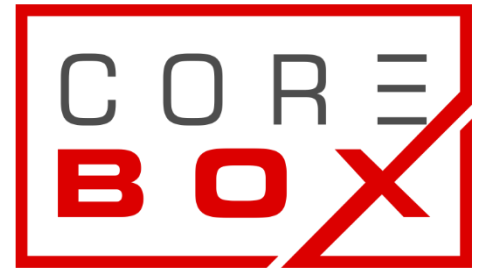
Loop **voorwaarts** en volg de twee kruisen volgens de tekening.

Voer dit ook **rugwaarts uit**

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

} =1x

1 condition



Uitgangshouding: 2 voeten sprong

Stand voor de mat

Beschrijving:

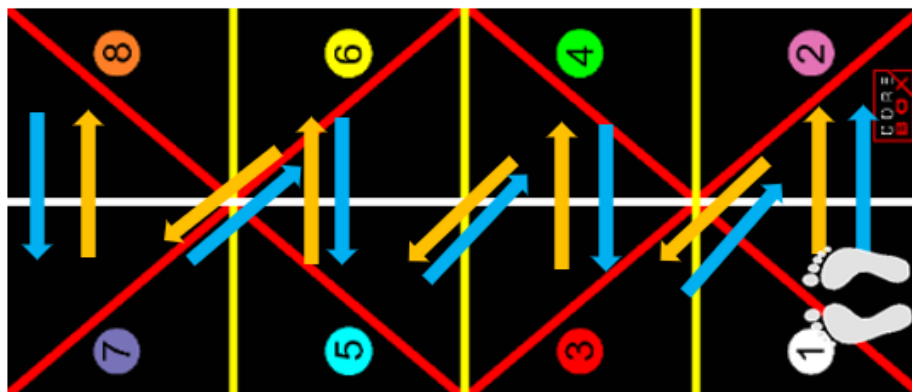
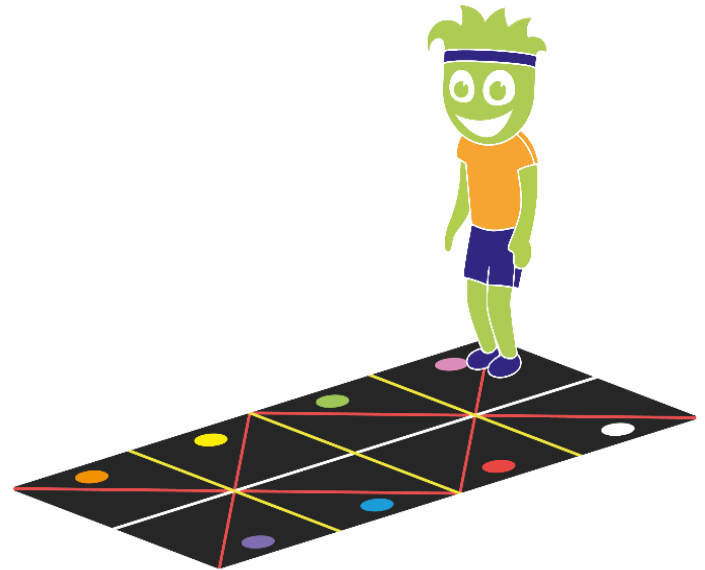
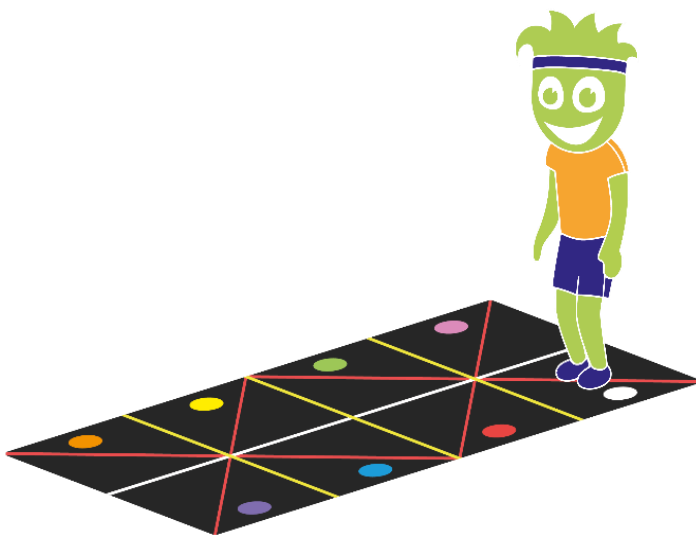
Spring voorwaarts met 2 voeten samen van 1-2/ 3-4/5-6/7-8

Spring 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

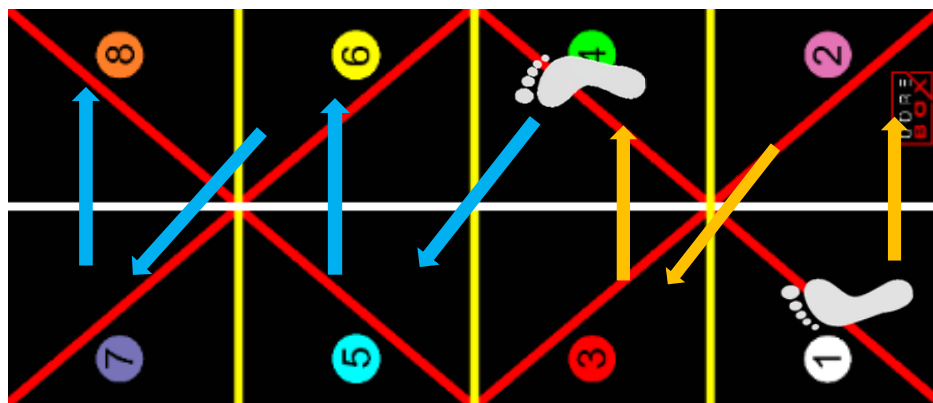
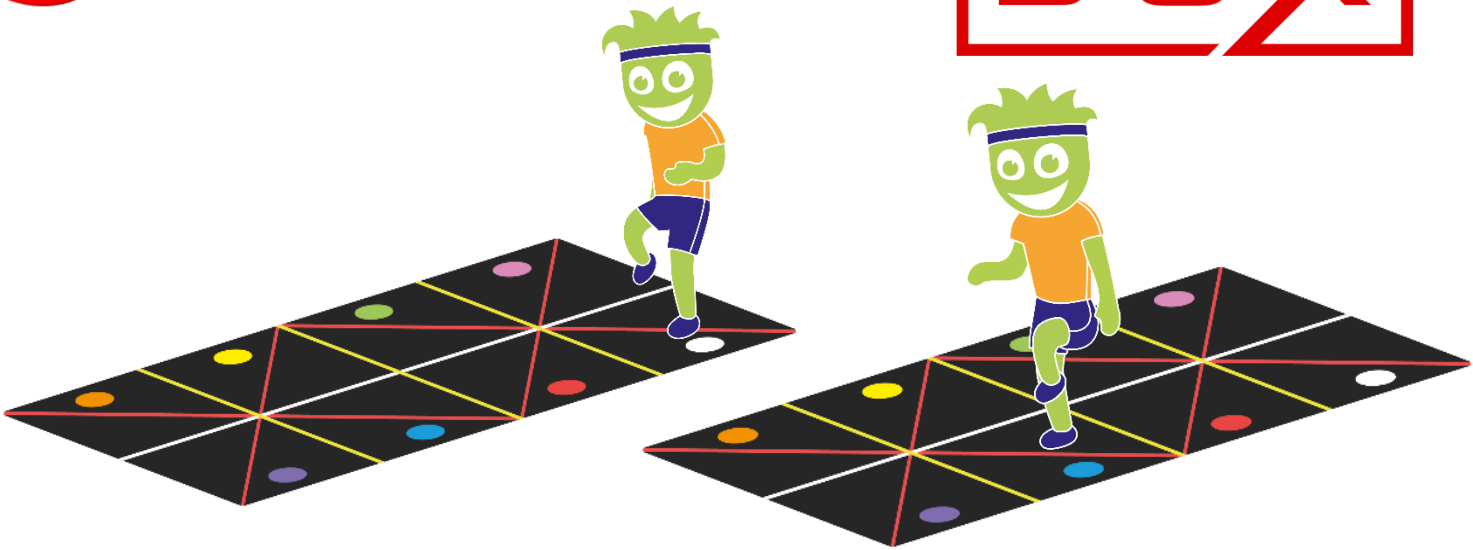
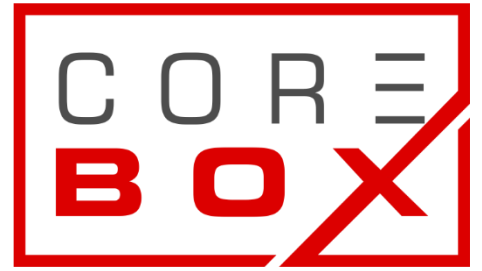
Sta met beide voeten op vak 1.

Beschrijving:

Spring 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

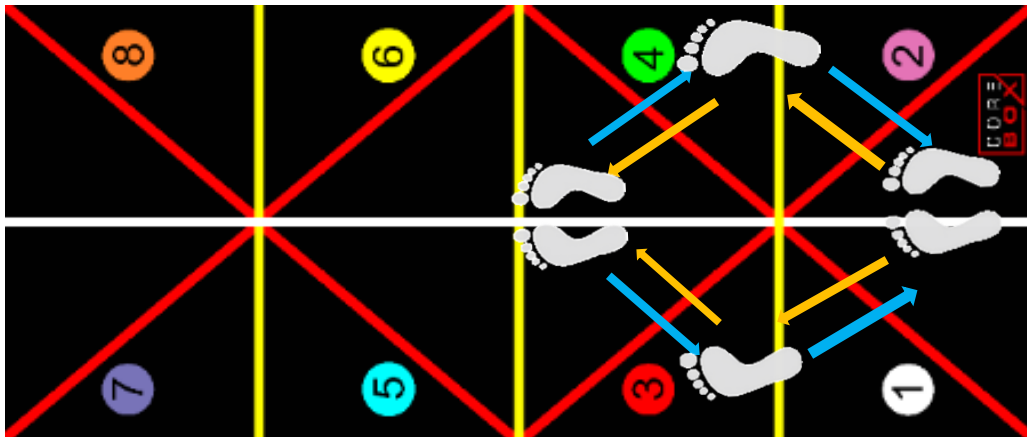
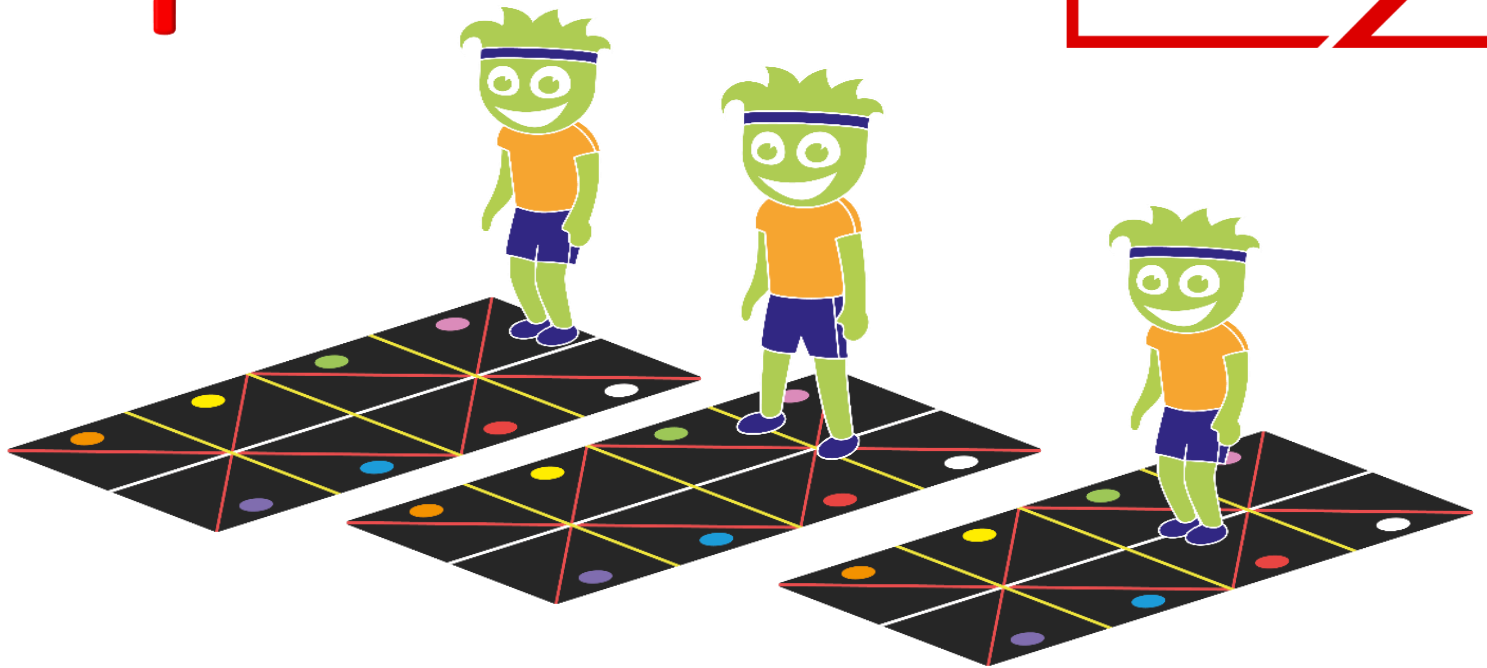
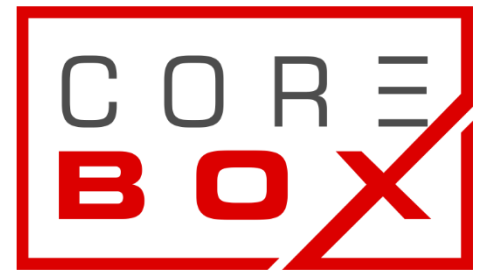
Beschrijving:

- 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)

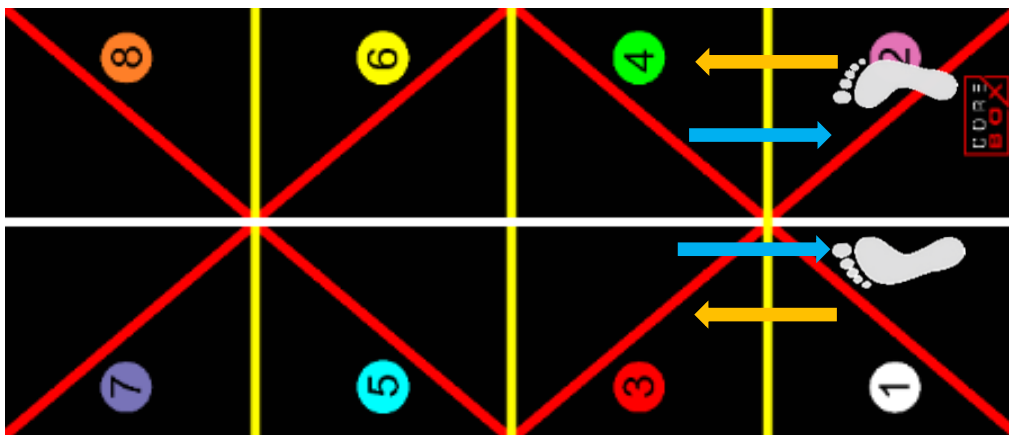
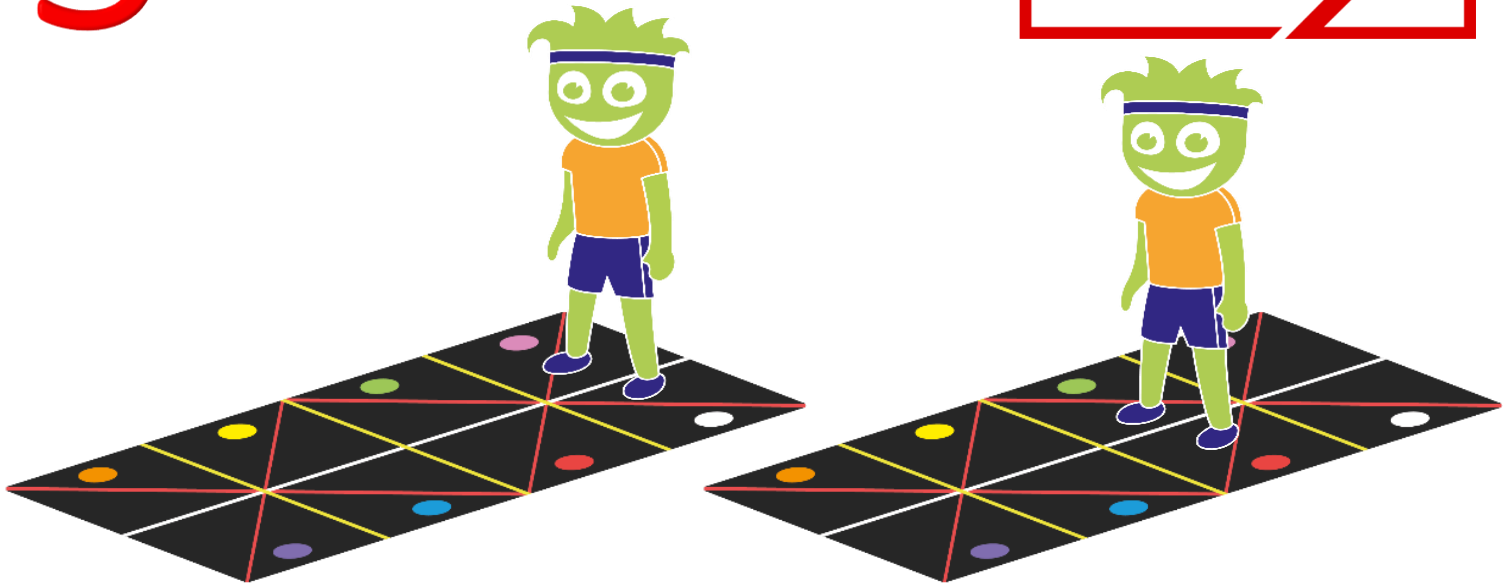
Beschrijving:

- 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

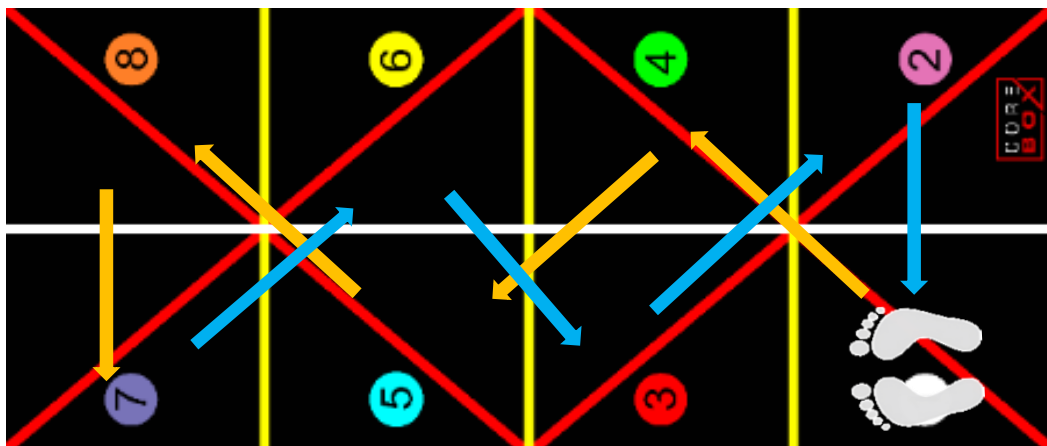
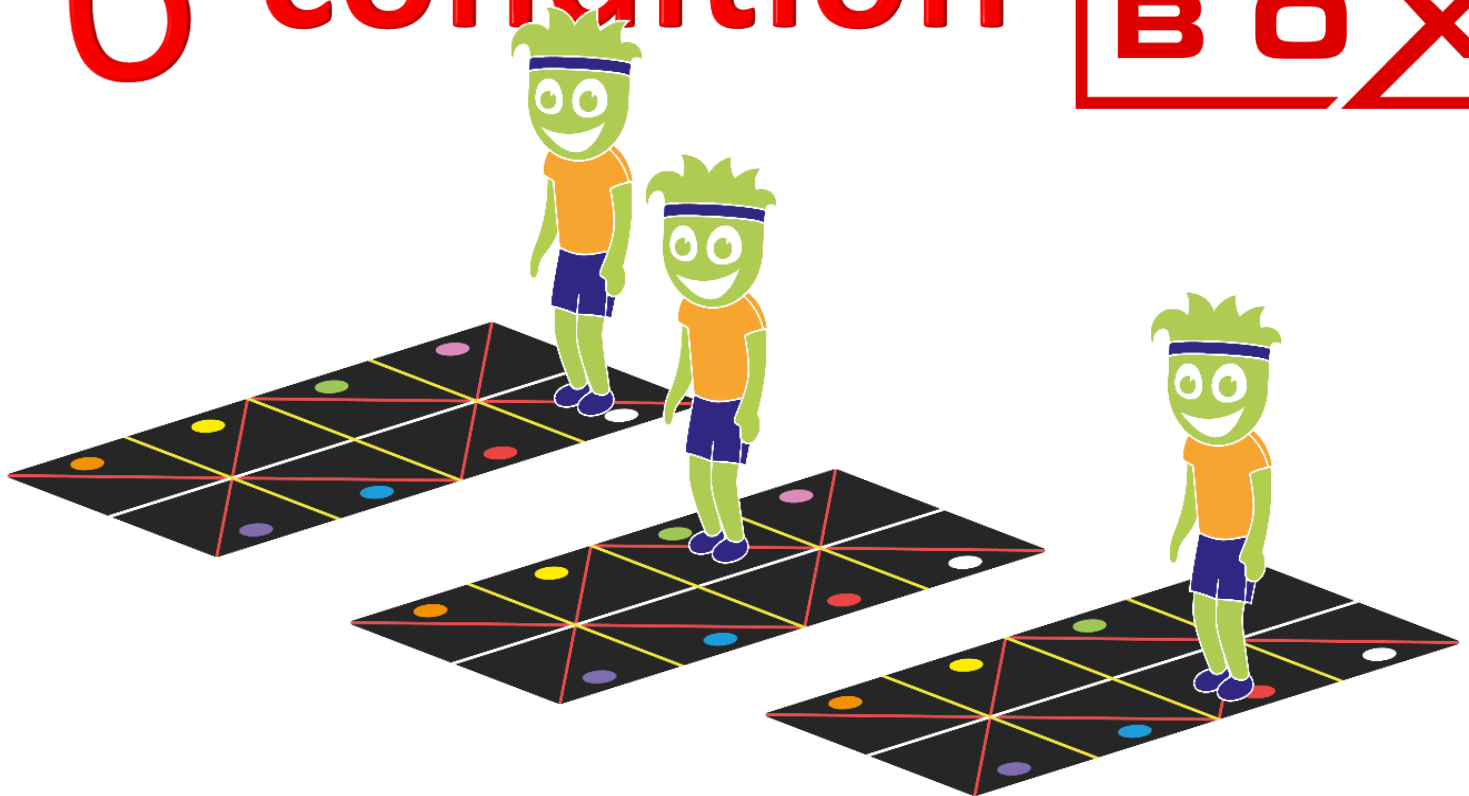
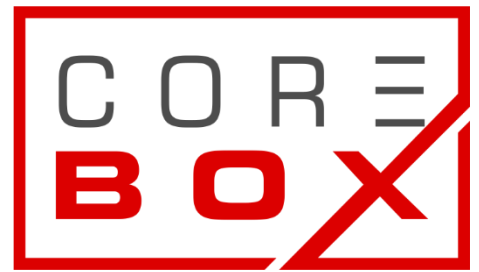
Sta voor de eerste gele lijn

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

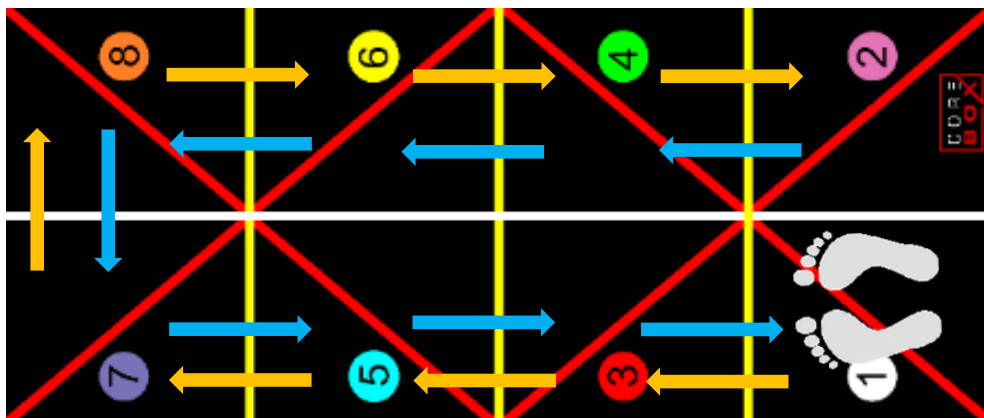
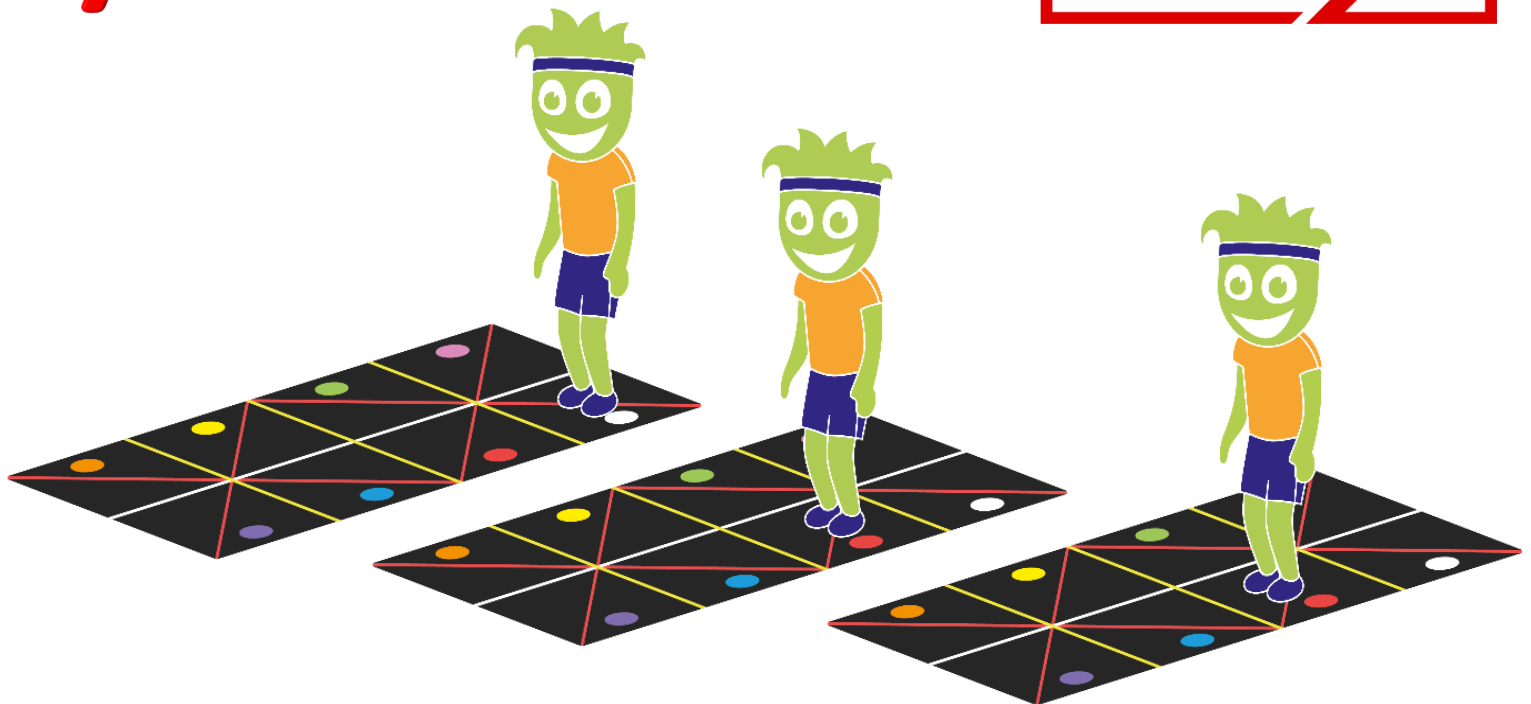
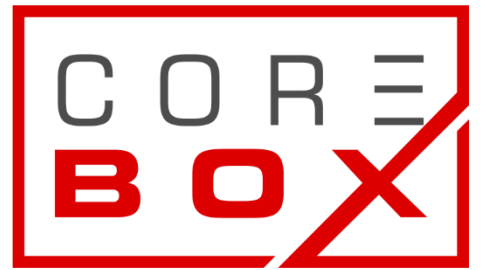
Sta in vak 1

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

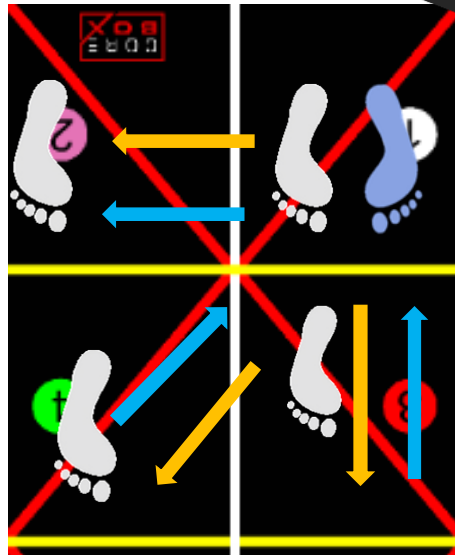
Sta in vak 1

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 springt naar 2 en terug naar 1: 5x

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

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

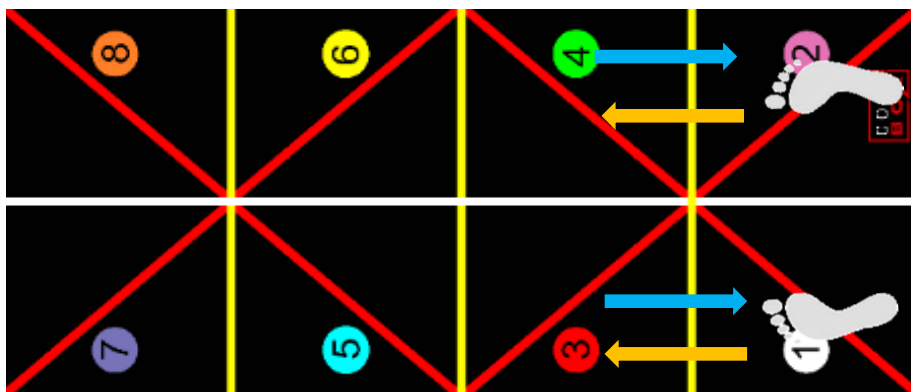
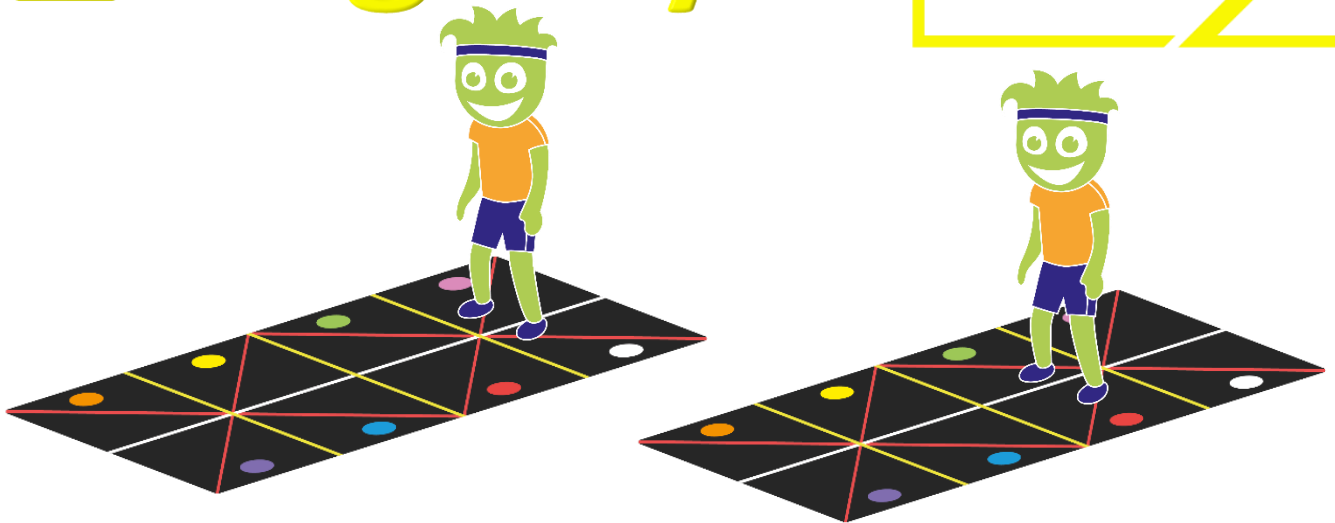
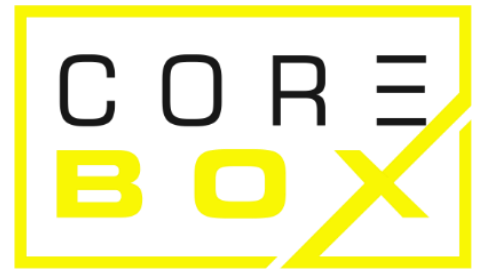
} =1x

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

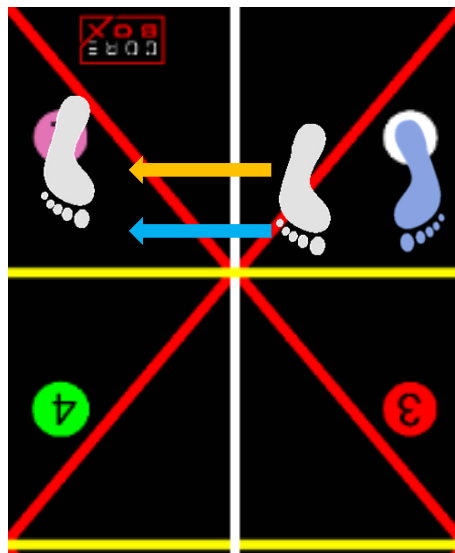
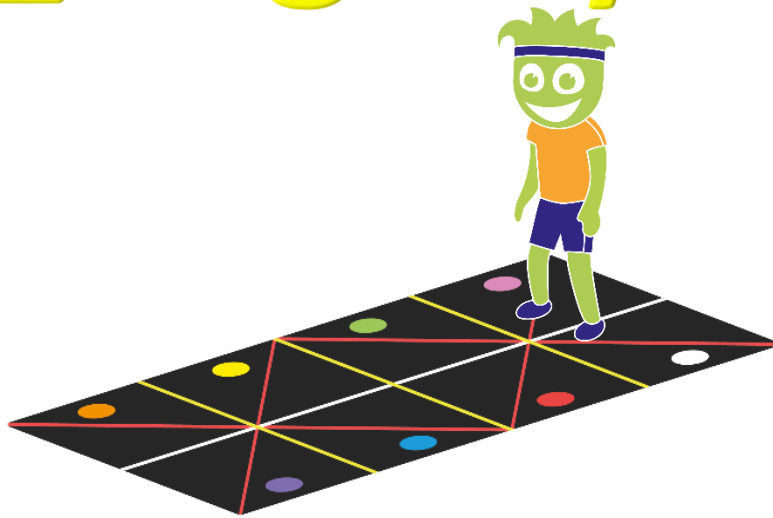
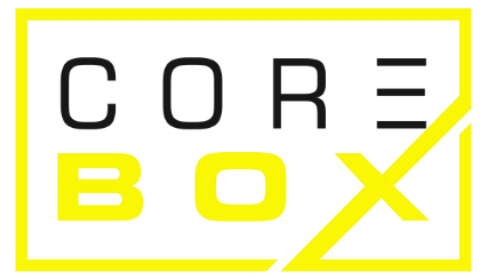
Sta voor de eerste gele lijn

Beschrijving:

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

Aantal x: fit:10x of fit+:16x of 30"
(Wissel af in start-voet)

2 agility



Uitgangshouding: Side-step

Sta in vak 1

Beschrijving

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

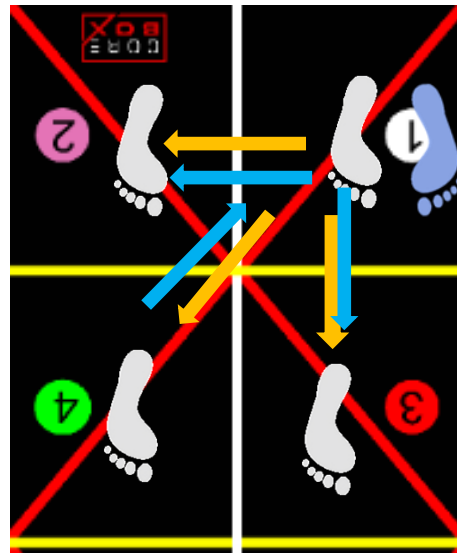
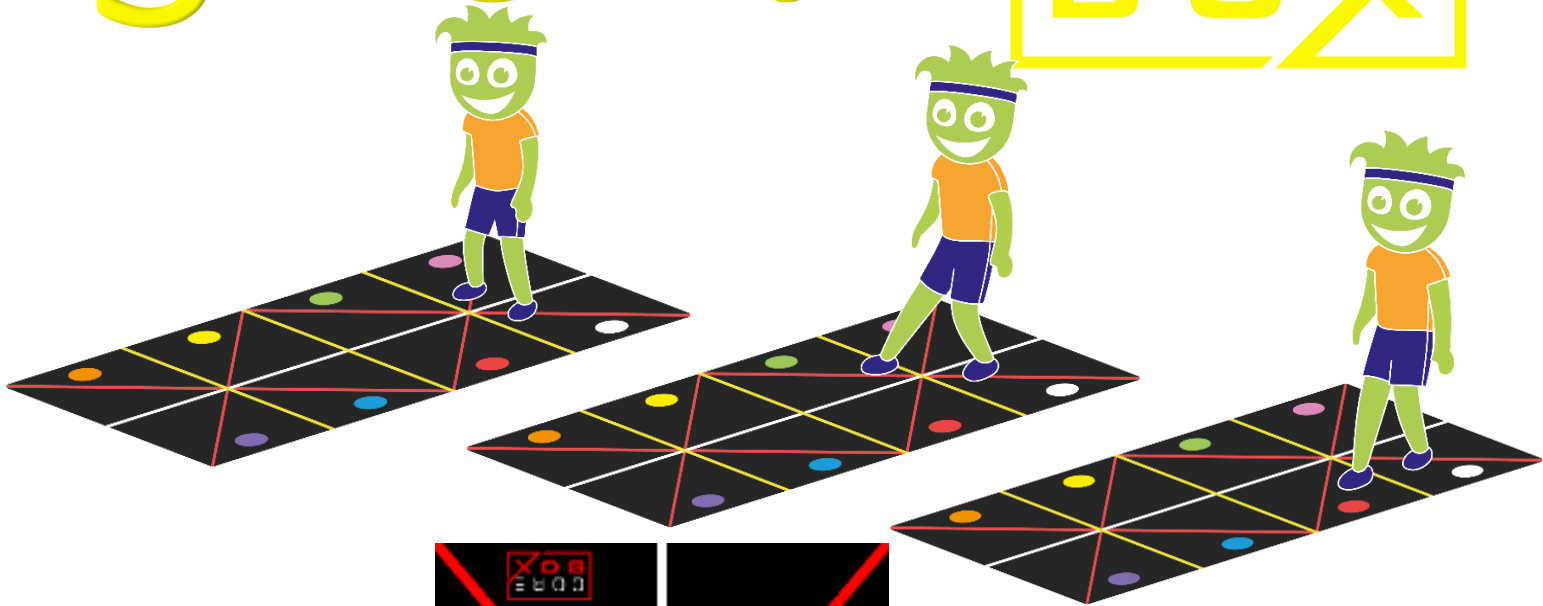
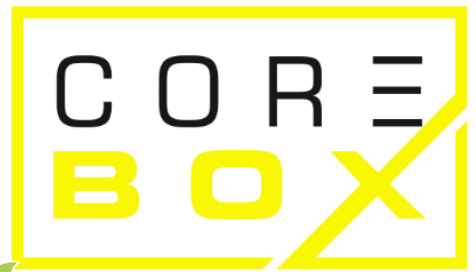
Aantal x: fit:8x of fit+: 12x of 30"

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

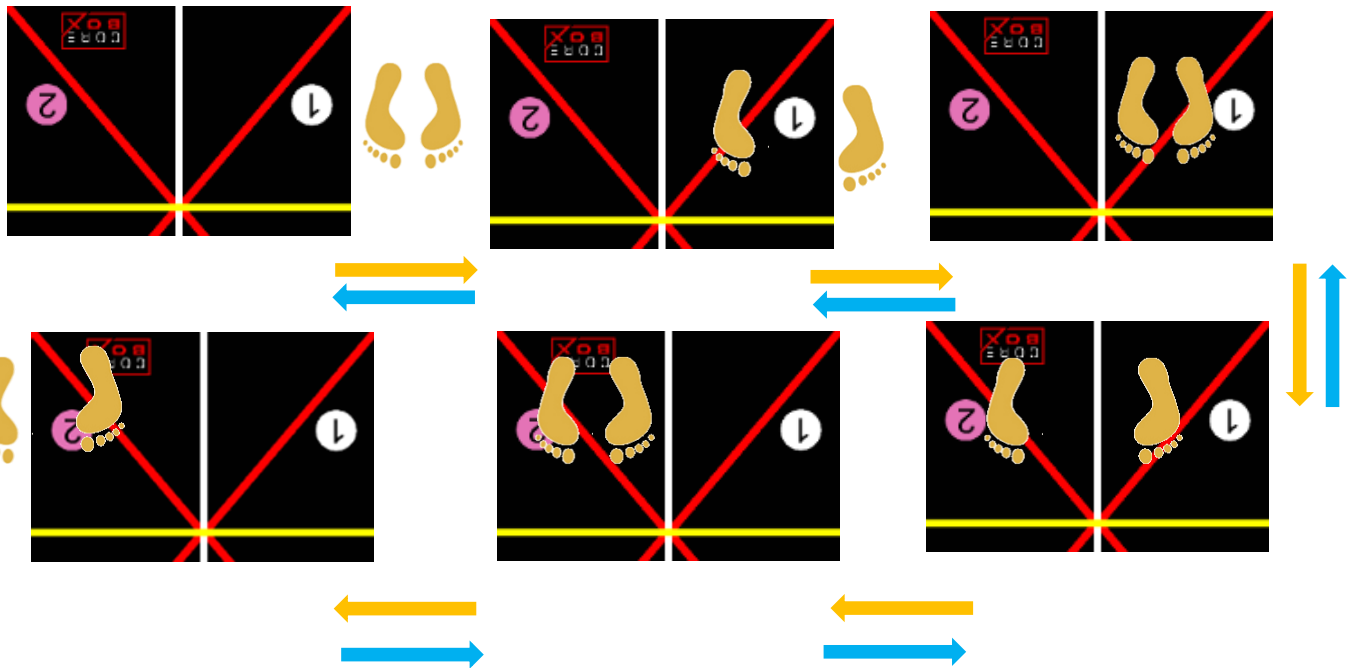
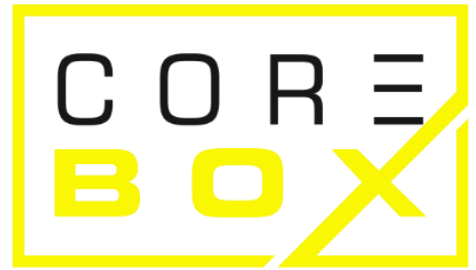
R-voet **step naar 2** en **terug naar 1** : 5x
R-voet **step naar 4** en **terug naar 1** : 5x
R-voet **step naar 3** en **terug naar 1** : 5x } =1x

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 CoreBox mat in 5 passenritme van 1 naar 2

In ieder vak zet je 2 stappen.

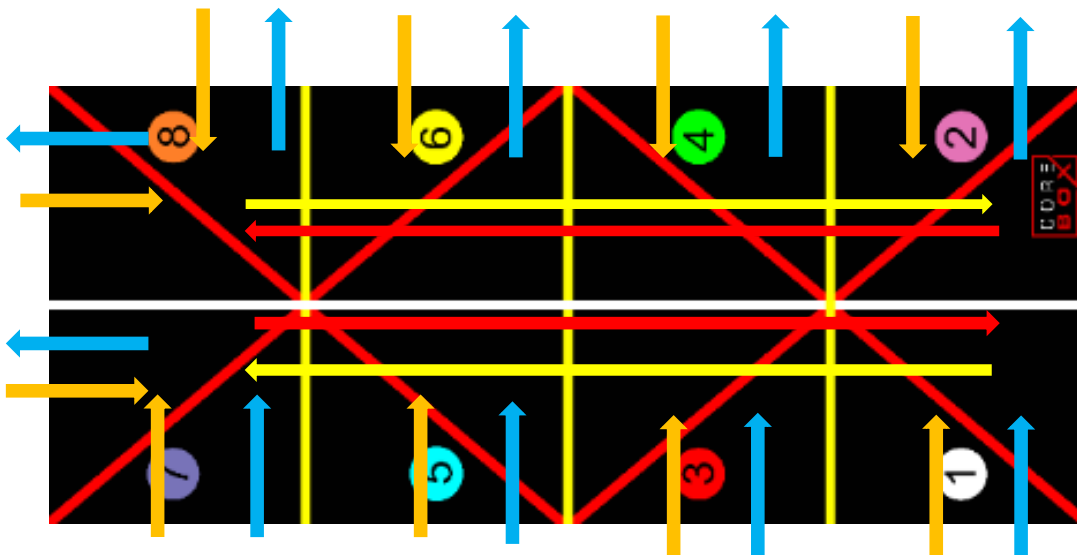
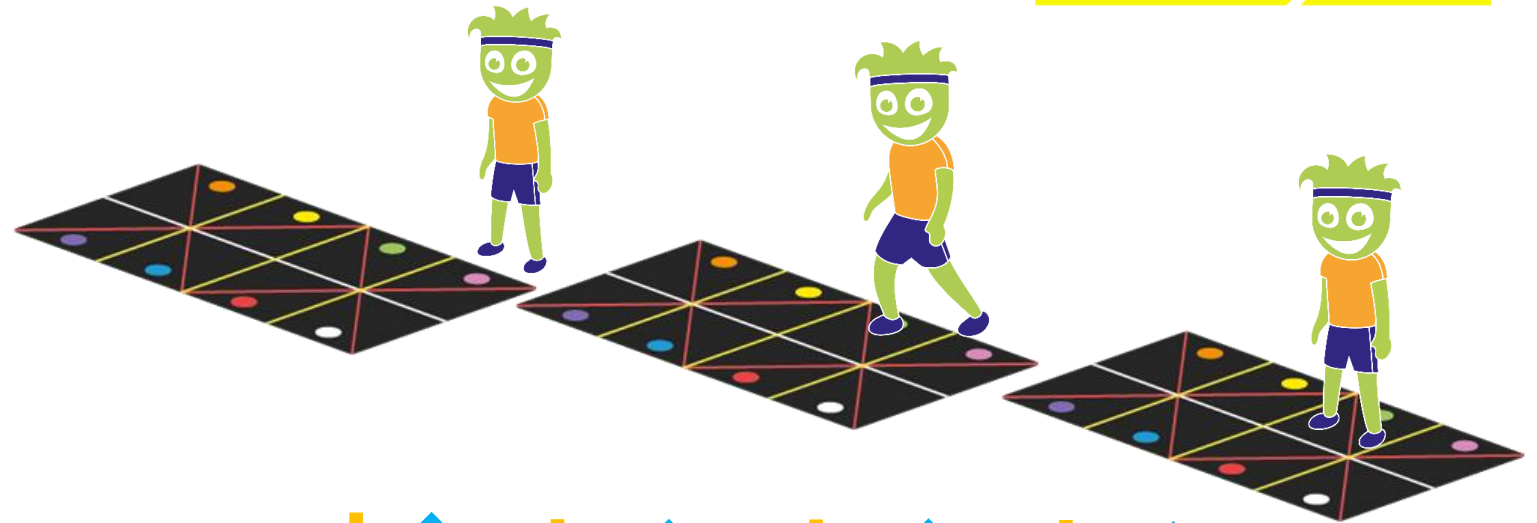
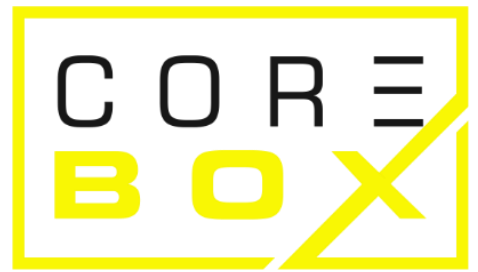
Aan de zijkant komt er maar 1 voet uit de box.

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 (L-R)
- Ga naar vak 2: stap snel **in** en **uit** :2x (L-R)
- Ga naar vak 3: stap snel **in** en **uit** :2x

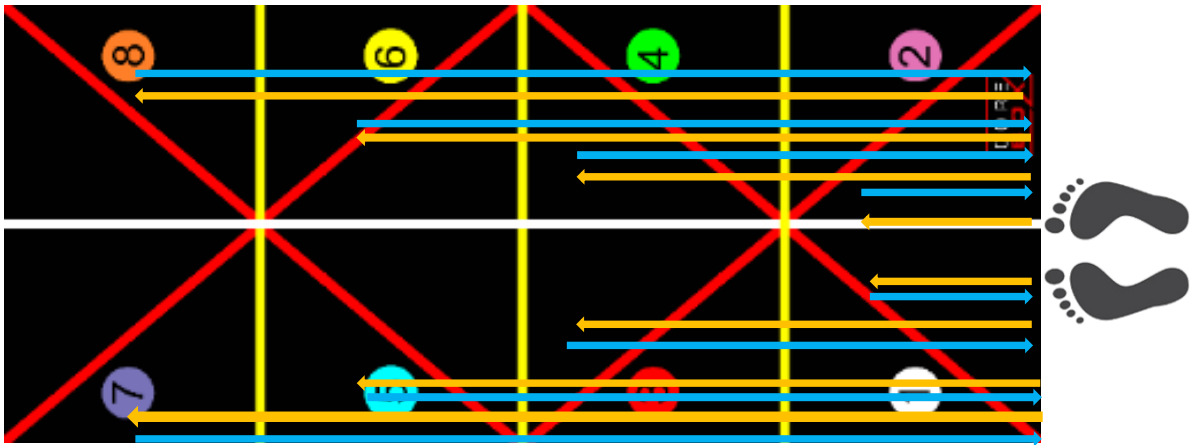
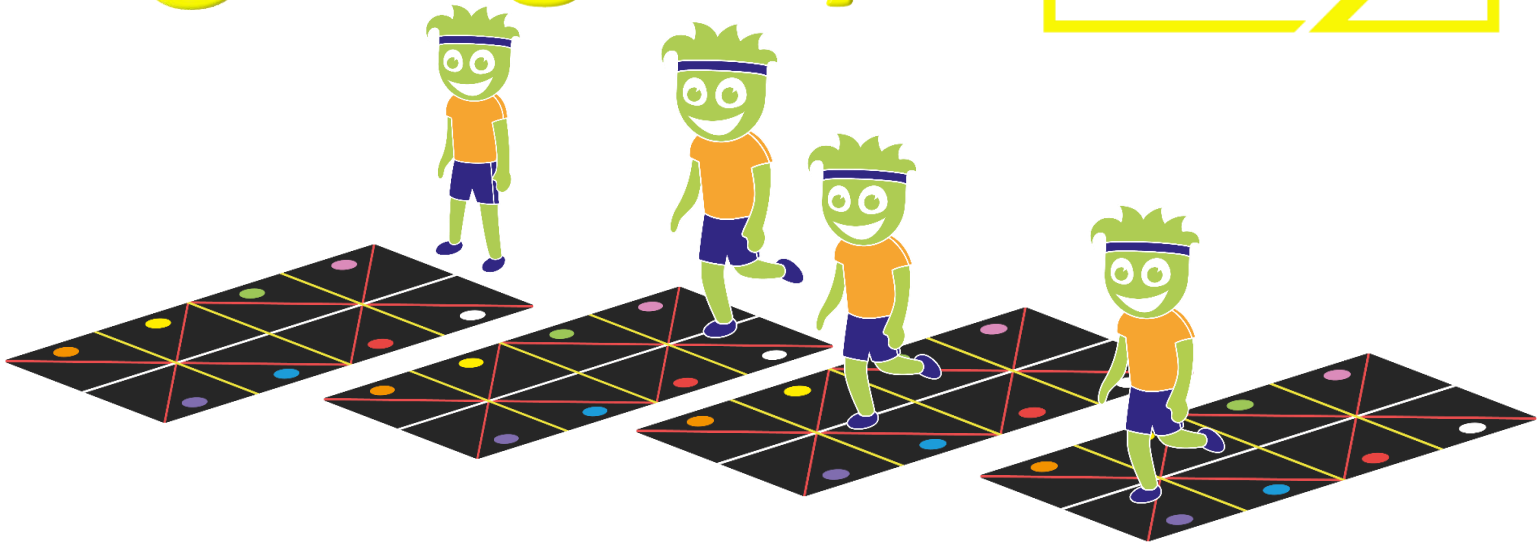
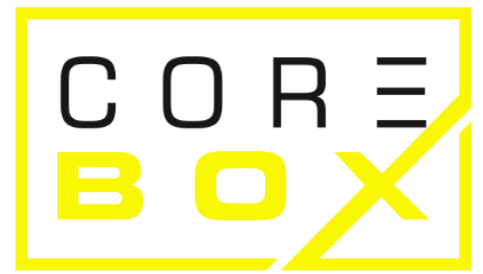
} =1x

Ga zo telkens een vak verder tot je bij 2 bent

Ga daarna op dezelfde manier terug naar 1 (R-L)

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

6 agility



Uitgangshouding: Quick shuttle run

Sta voor de mat

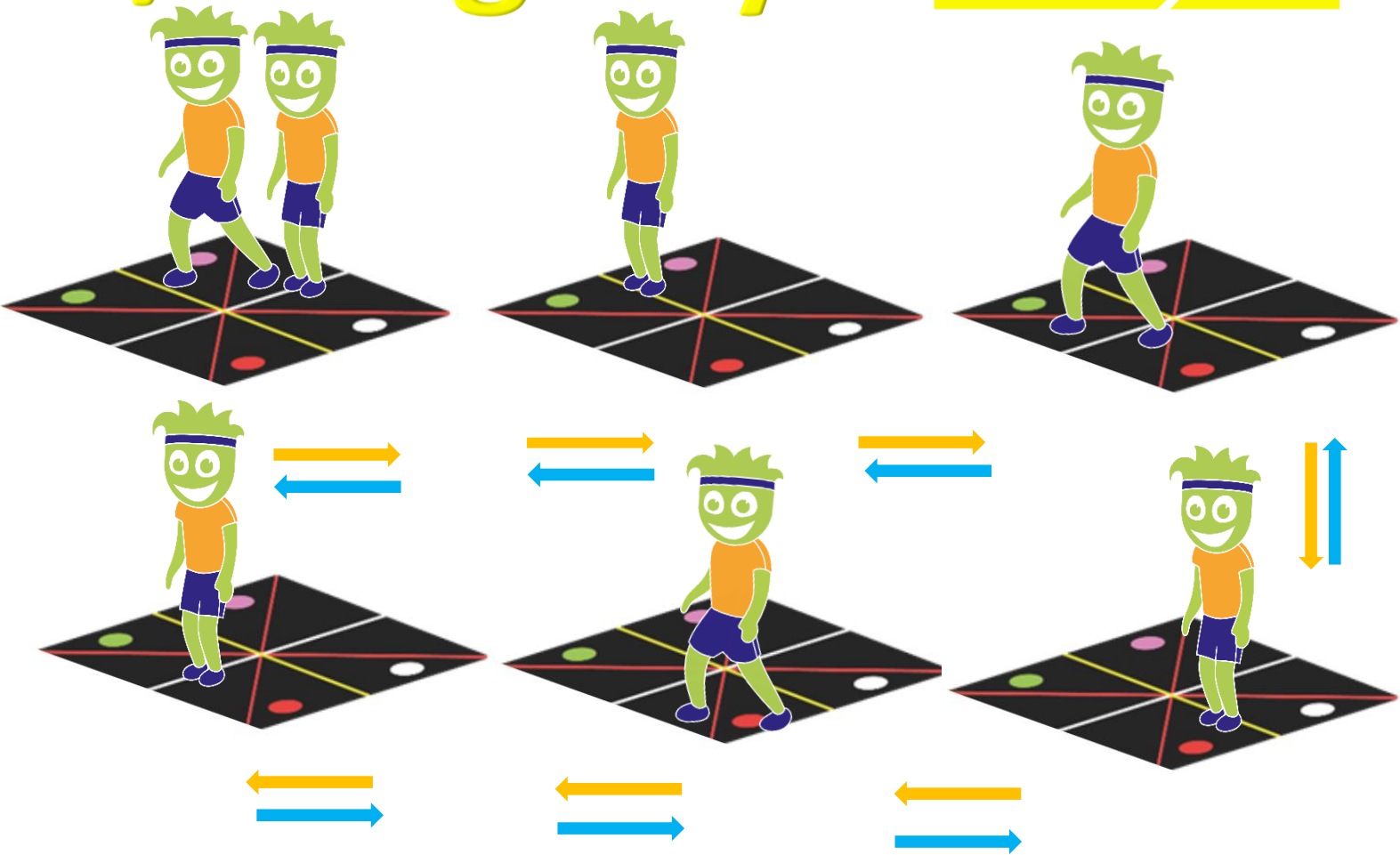
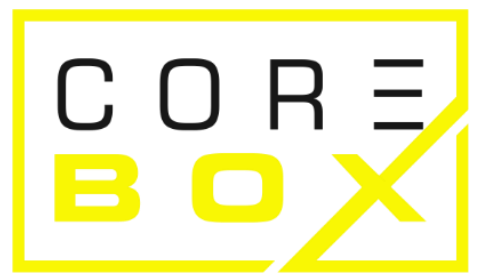
Beschrijving:

- 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:

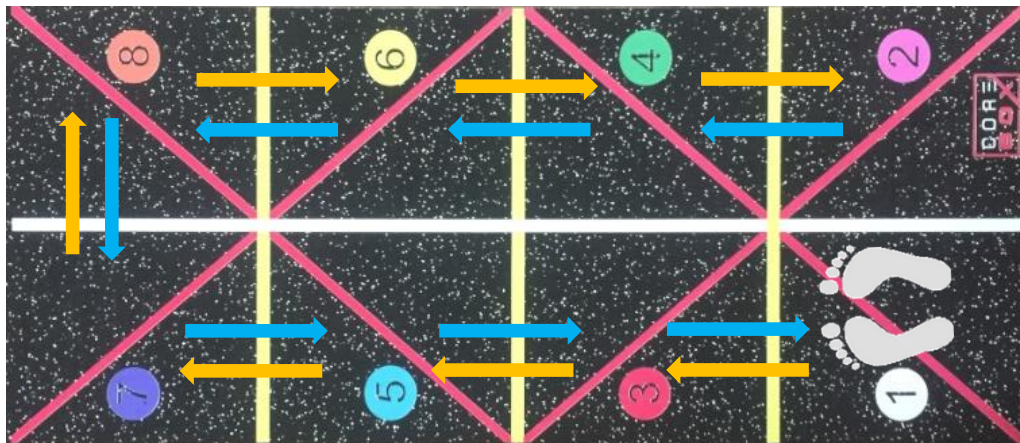
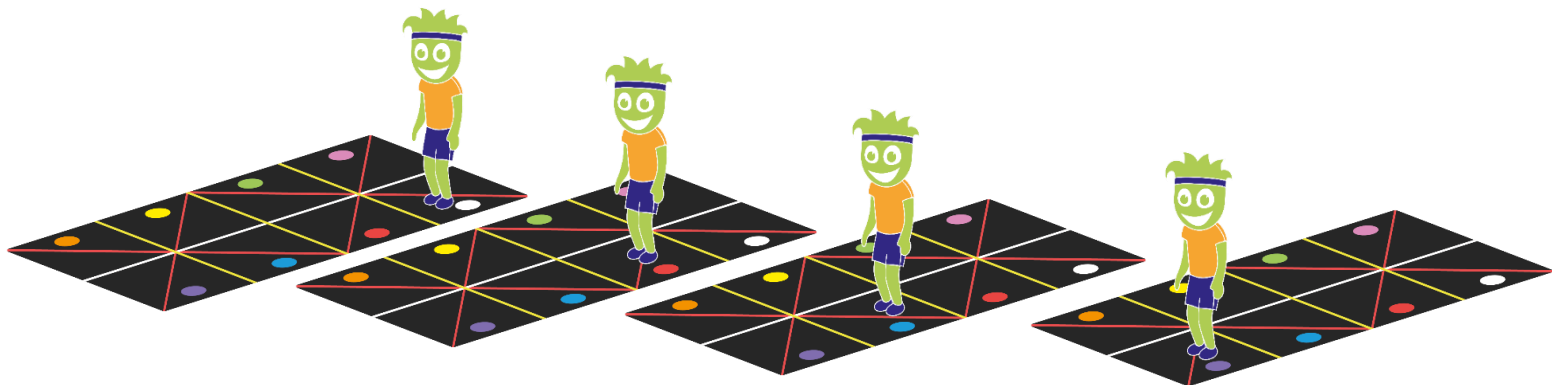
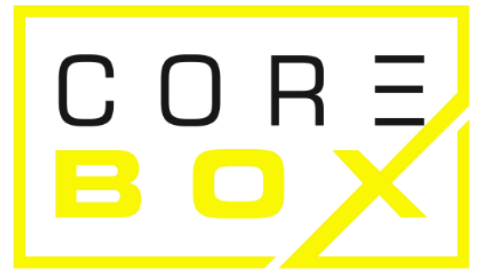
a) Loop in het kruis tegen de wijzers van de klok
voetenritme R-voet - L-voet - R-voet -

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

} =1x

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

8 agility



Uitgangshouding: U-run

Sta in vak 1

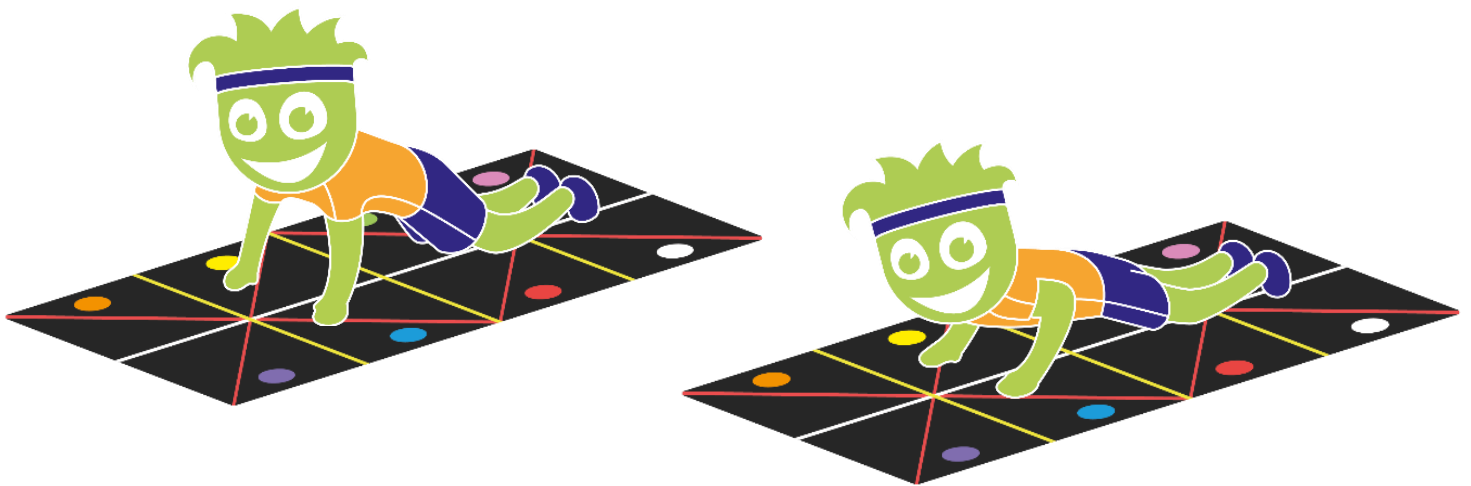
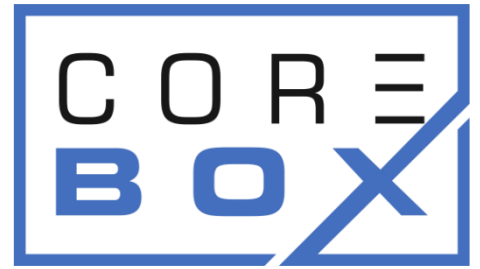
Beschrijving

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 stappen naar het volgende vak.

} =1x

1 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: kniepomp

Handen- en knieënsteun.

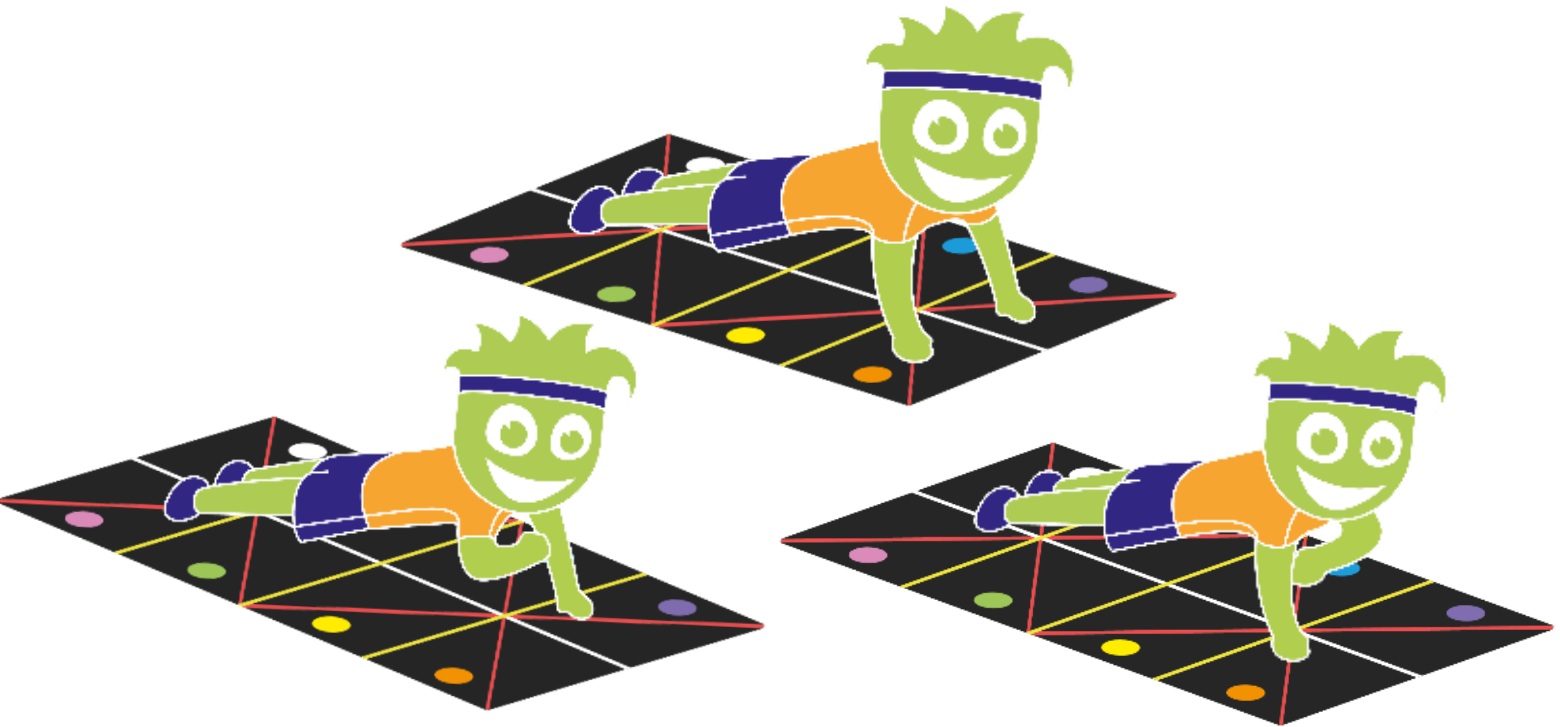
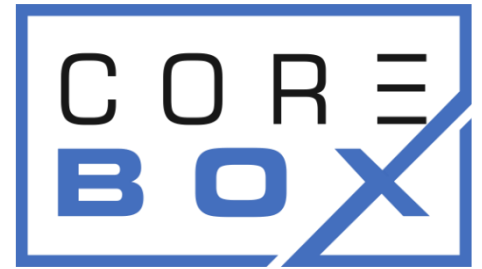
Knieën staan schuin naar achter

Beschrijving:

Voer de pompbeweging uit

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

2 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: shouldertouch

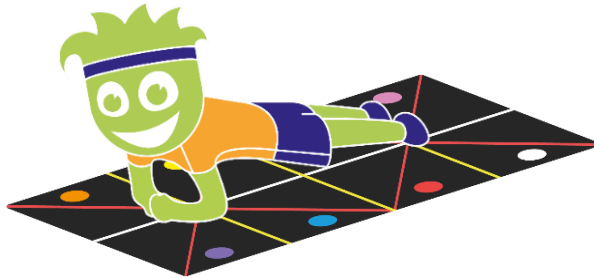
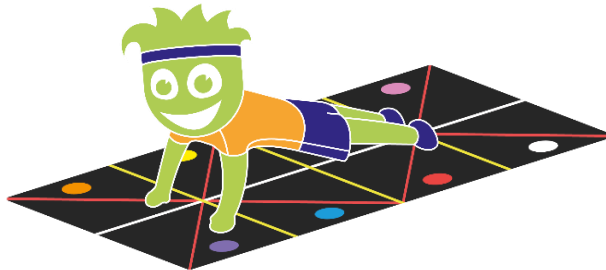
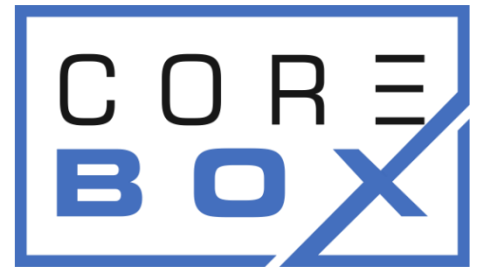
Handen- en voetensteun

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:

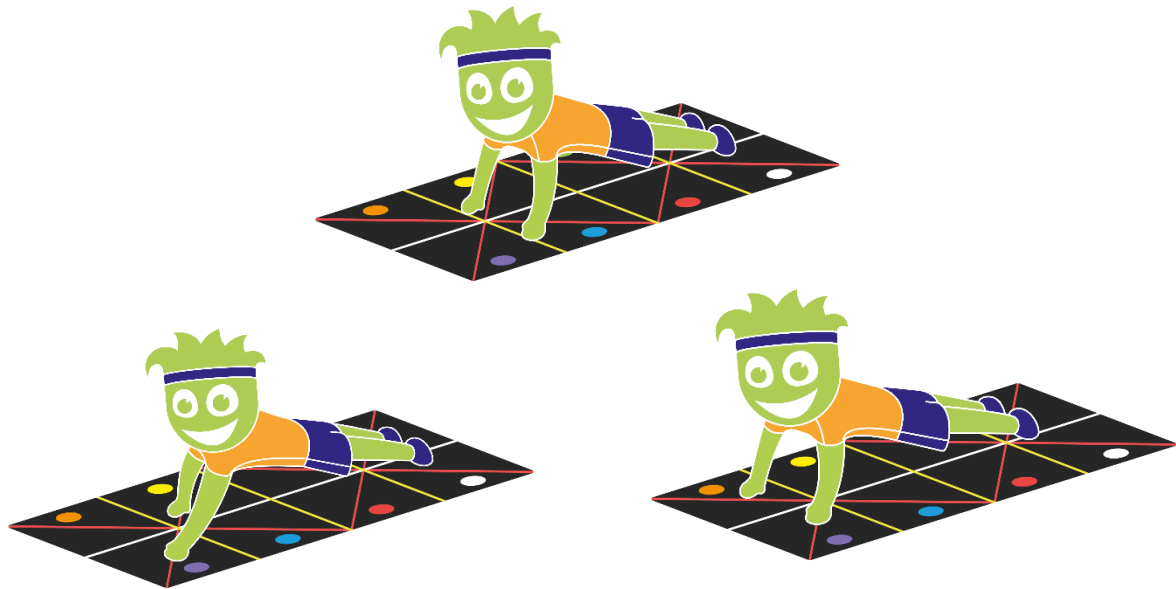
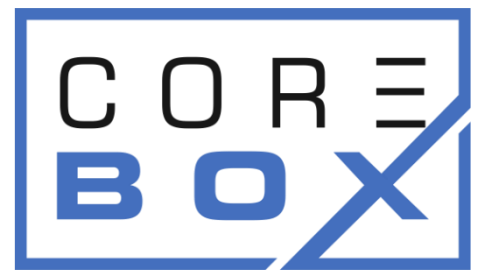
Handen- en voetensteun

Beschrijving:

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

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

4 kracht bovenlichaam



Uitgangshouding: handstudder

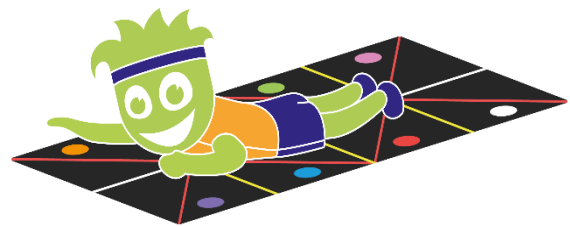
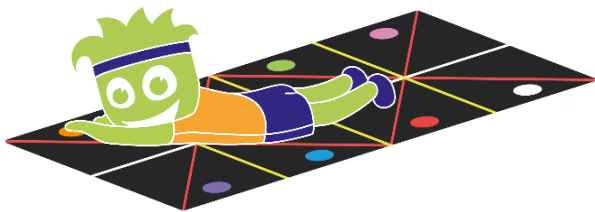
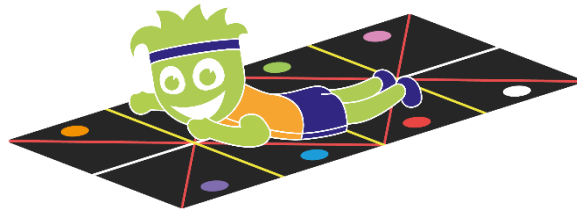
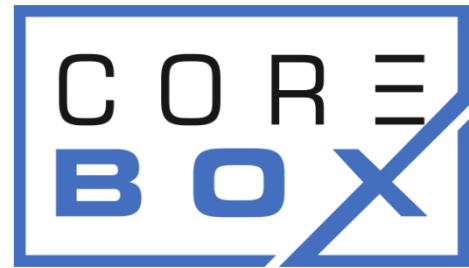
Handen- en voetensteun achter een gele lijn

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

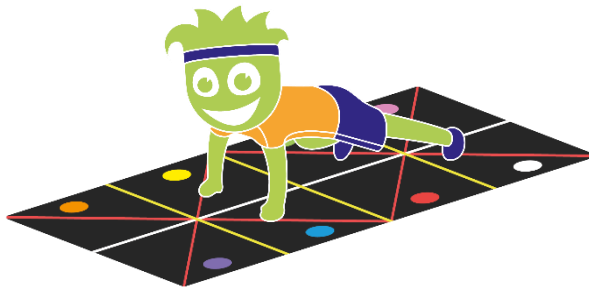
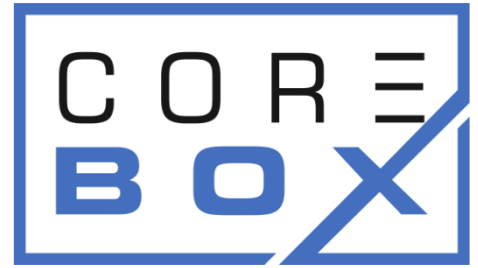
Strek afwisselend L- arm en R-arm uit.

(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 en L-voet in vak 1

Beschrijving:

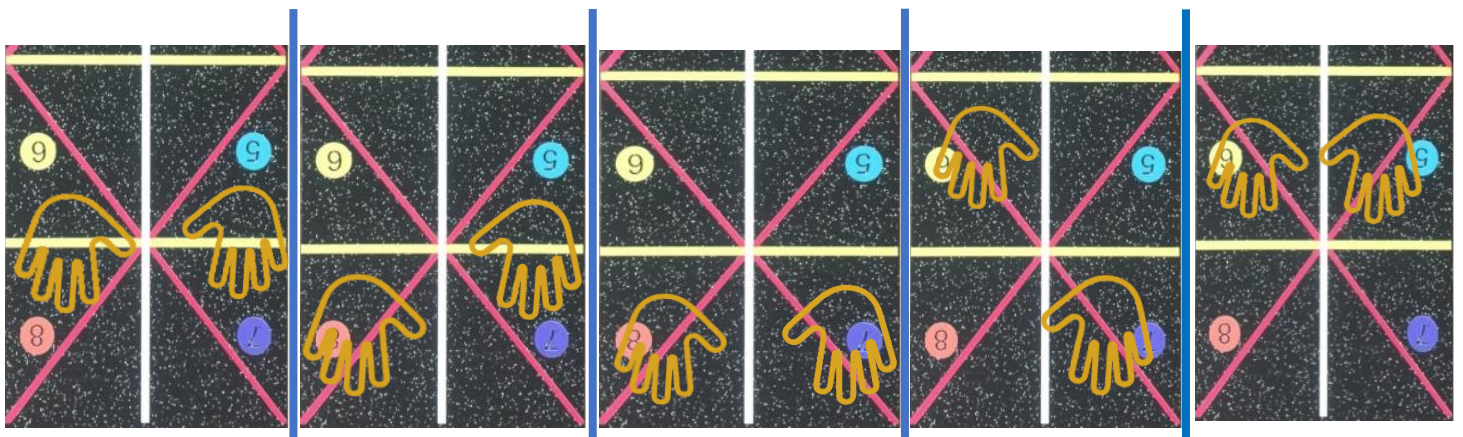
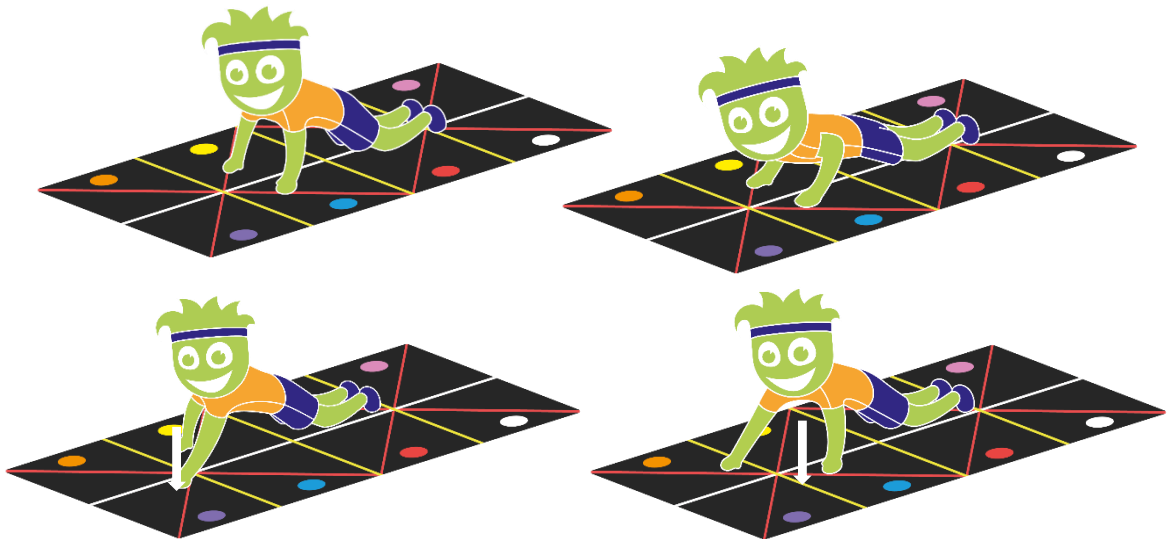
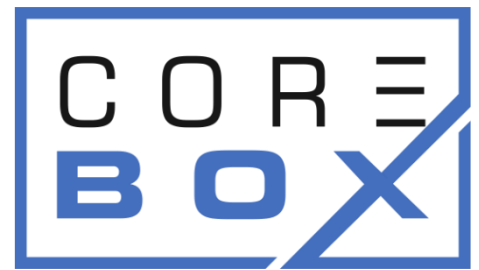
Wissel door sprong

R-voet naar vak 2 en 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:

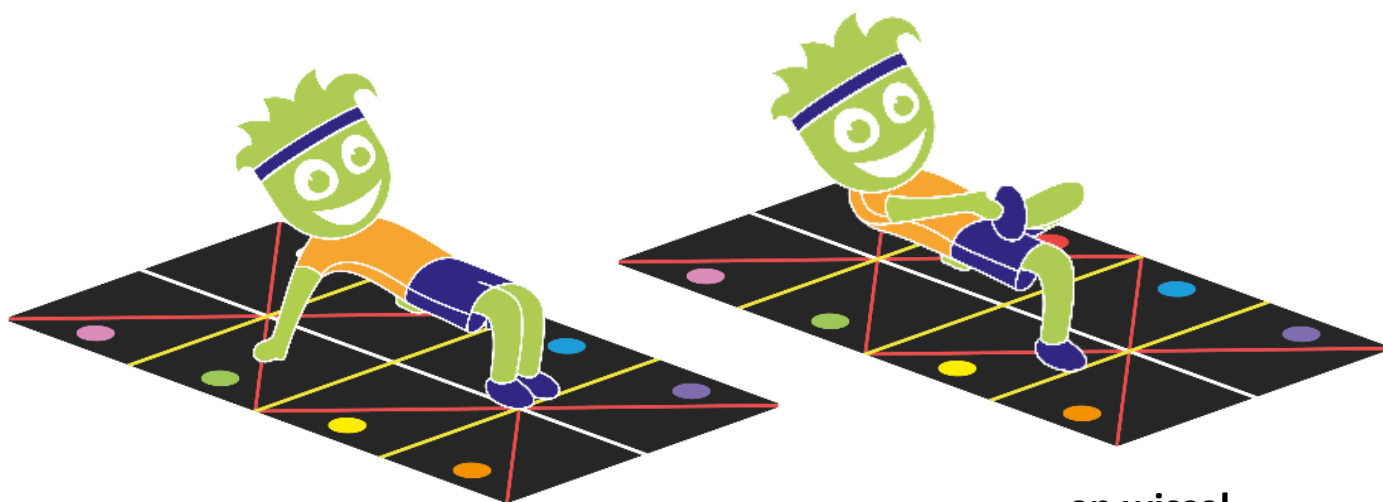
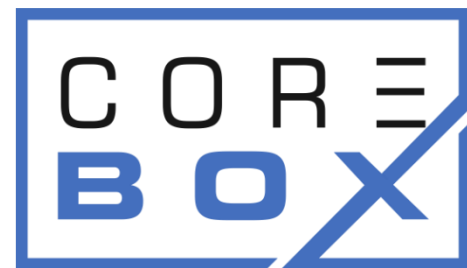
Pompbeweging met telkens een andere handpositie

- Handpositie 1 R-hand en L-hand in het midden
- Handpositie 2 R-hand op 8 en L-hand in het midden
- Handpositie 3 R-hand op 8 en L-hand op 7
- Handpositie 4 R-hand op 6 en L-hand op 7
- Handpositie 5 R-hand op 6 en L-hand op 5

} =1x

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

8 kracht bovenlichaam



en wissel

Uitgangshouding: krab-touch

Handen- en voetensteun met buik naar boven

Beschrijving

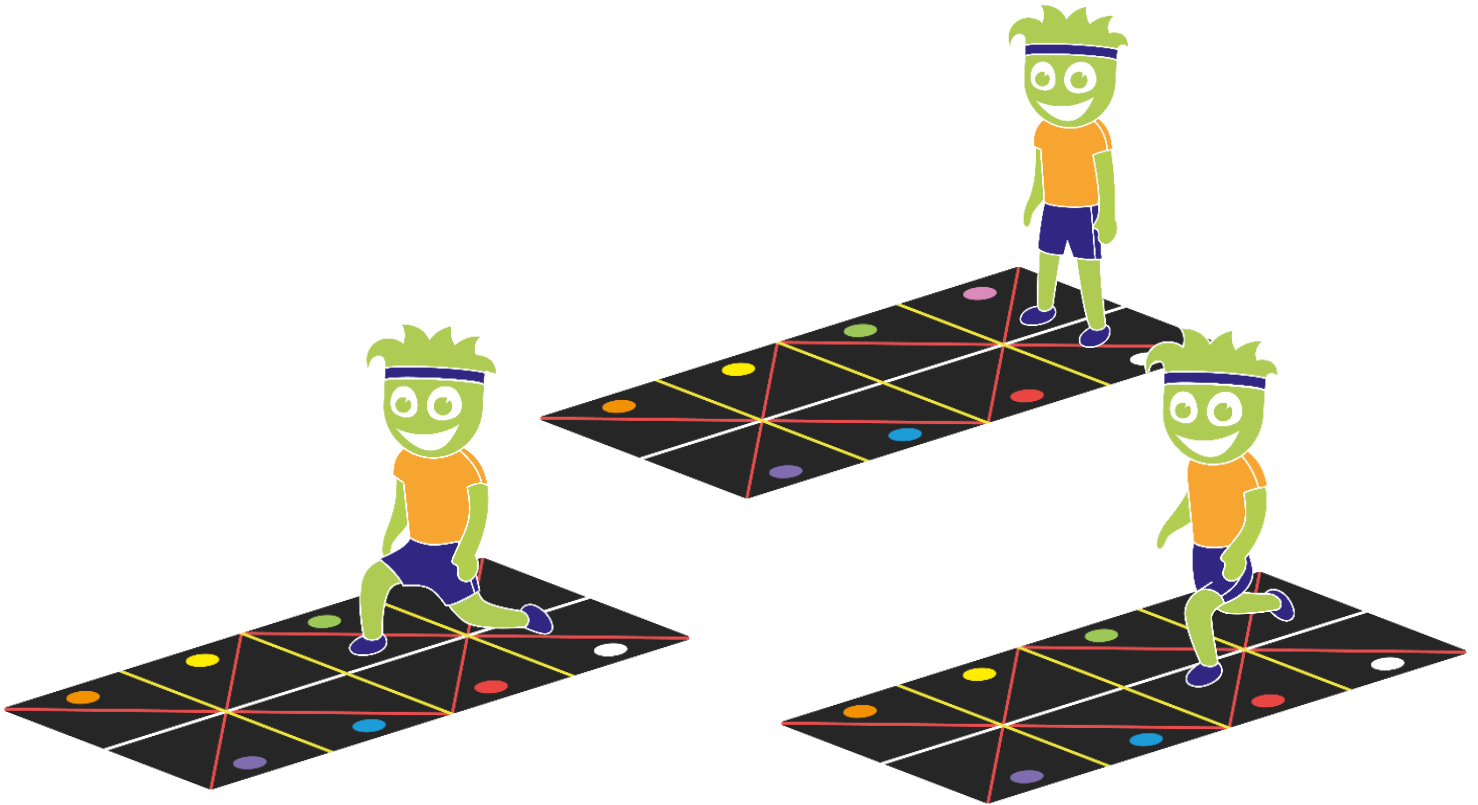
Raak met R-hand de L voet } =1x
Raak met L-hand de R voet }

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

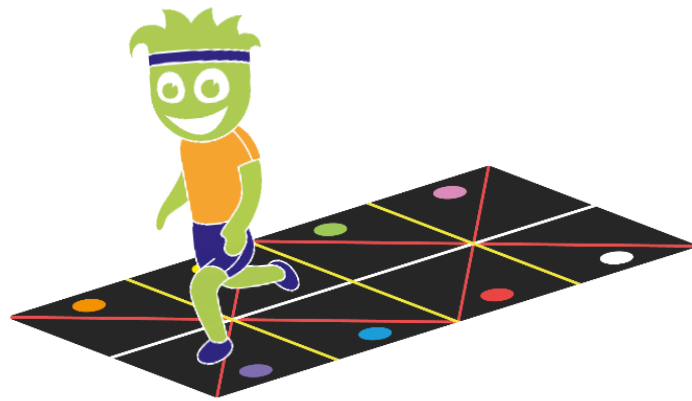
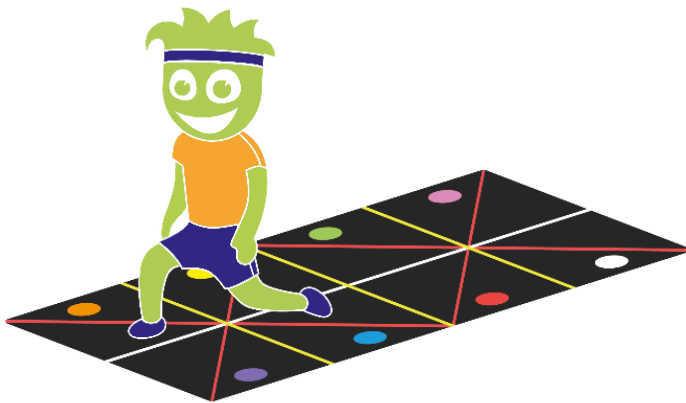
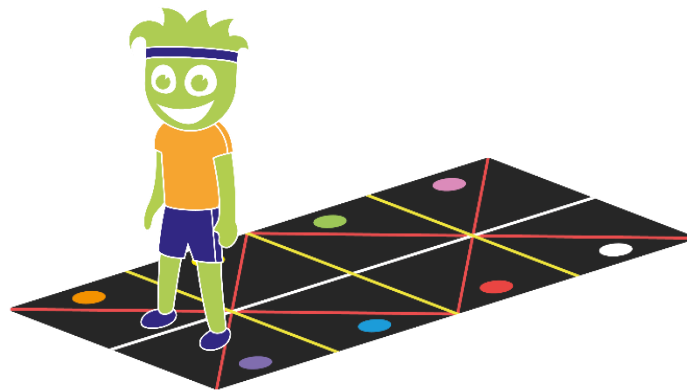
} =1x

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

2

kracht

onderlichaam



Uitgangshouding: Lunge rugwaarts

Sta op vak 7 en 8

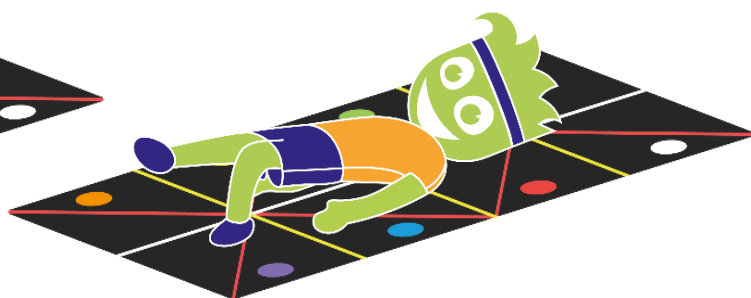
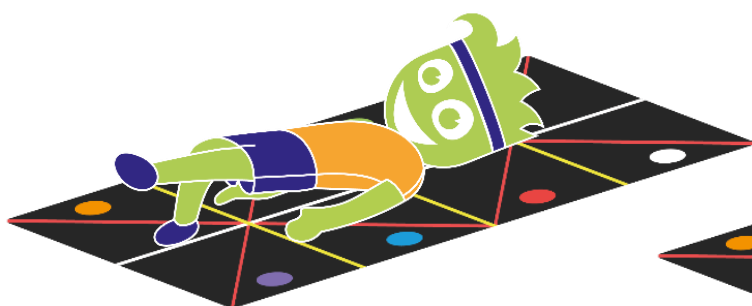
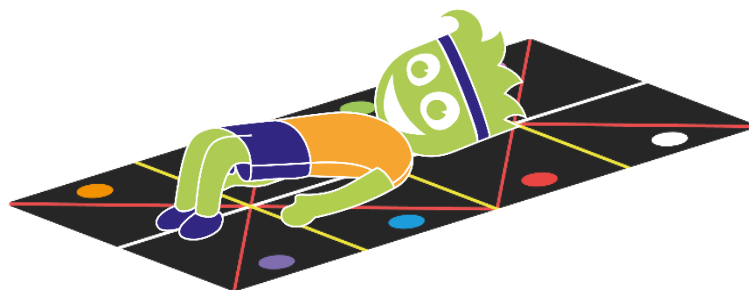
Beschrijving

- 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

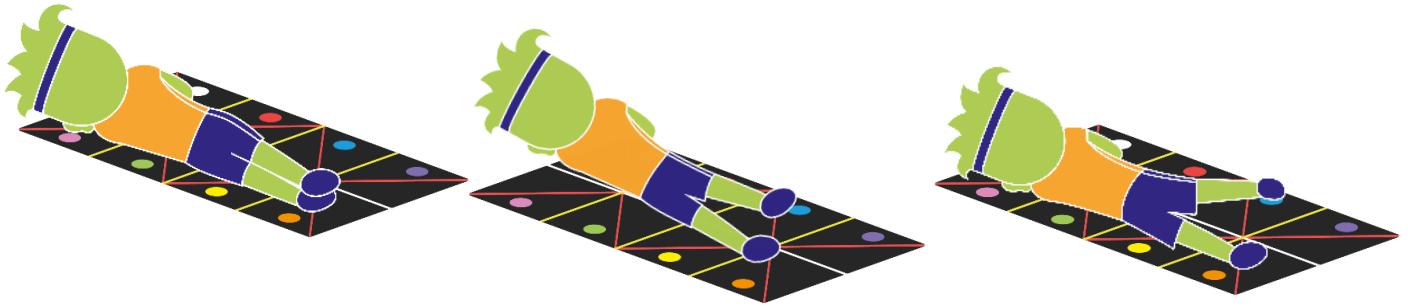
R-in vak 8 en L-voet in vak 7

Beschrijving:

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

Aantal x: fit:1x of fit+:5x of 30"

4 kracht onderlichaam



Uitgangshouding: leg raise

L- zijlig op mat langs witte lijn.

Beschrijving:

Hef het gestrekte been en tik vak 7 aan.

Breng het been terug.

Hef het gestrekte been en tik vak 5 aan.

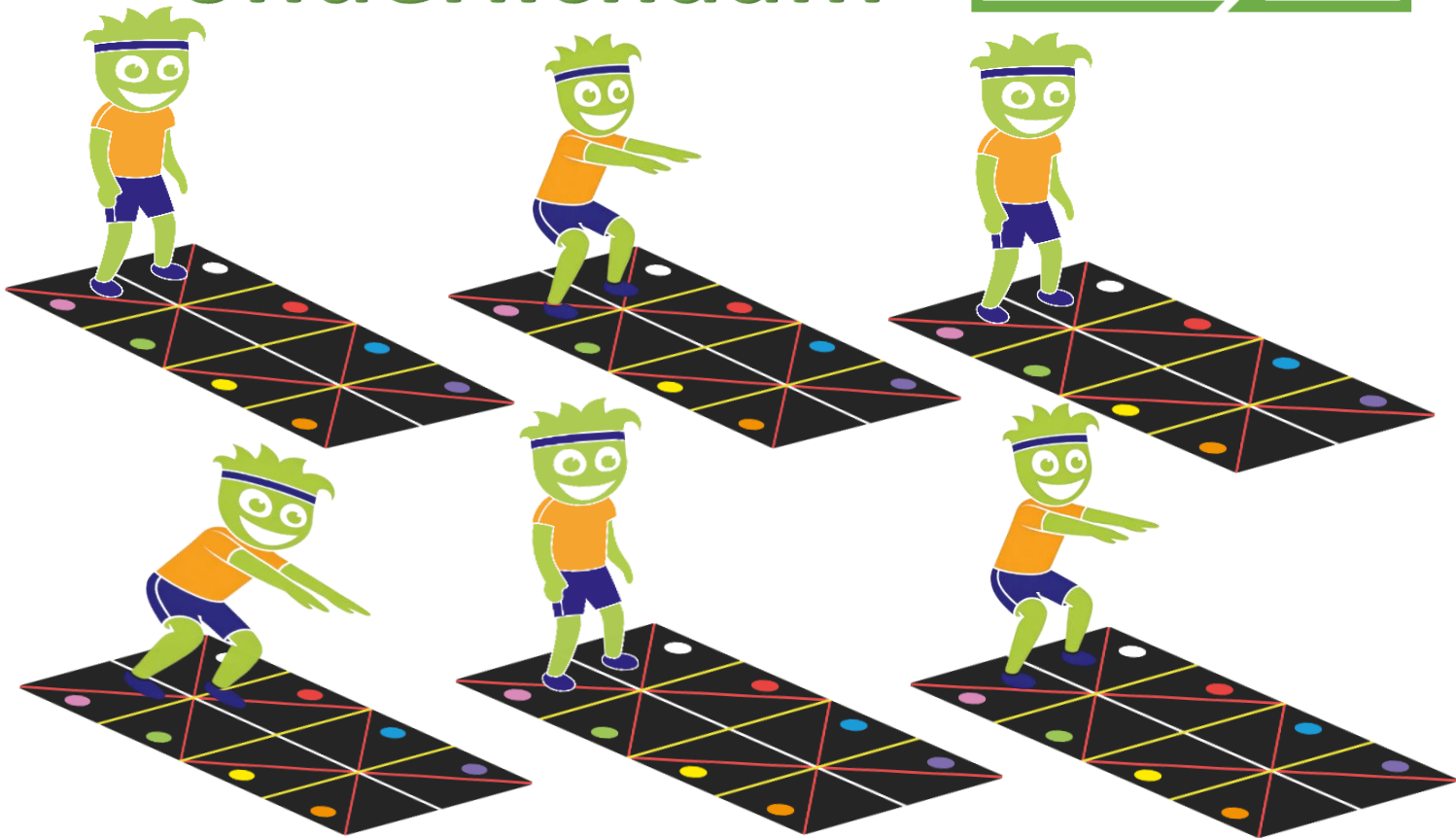
Breng het been terug.

} =1x

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

! Doe daarna de oefening op de rechterzijde

5 kracht onderlichaam



Uitgangshouding: squat

Sta met beide voeten op vak 1 en 2.

Beschrijving:

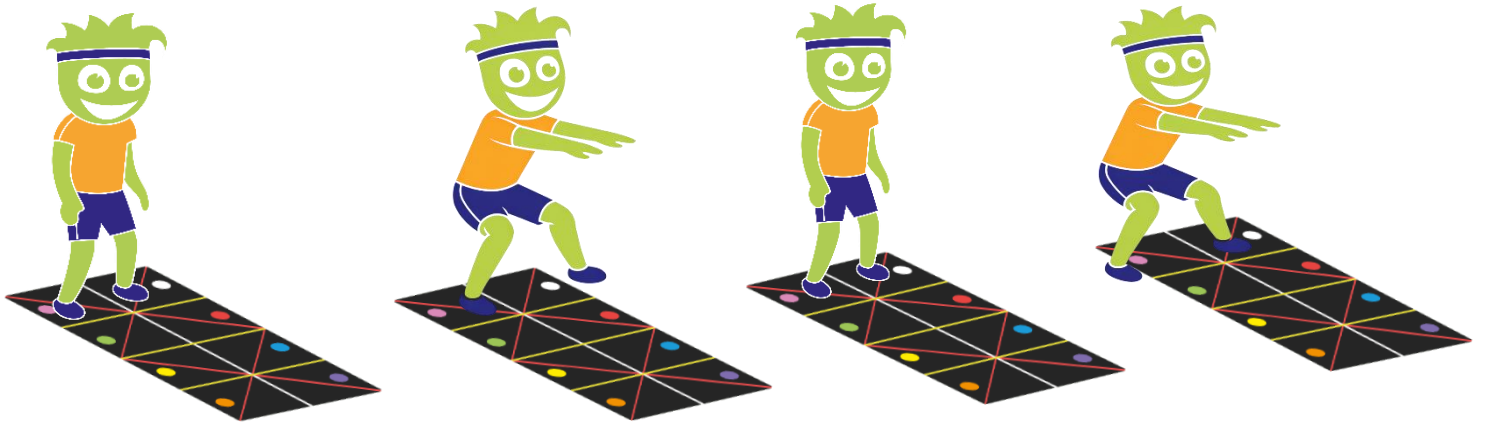
- Voer een squat
- Stap met L-voet naar vak 3 en voer squat uit
- Stap met L-voet terug naar vak 1 en voer squat uit
- Herhaal nu hetzelfde met R-voet

} = 1x

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

6

kracht onderlichaam



Uitgangshouding: out-out-in-in squat

Sta op vak 1 en 2 – lichaamsgewicht laag

Beschrijving:

Stap met R-voet buiten de Corebox en voer een squat uit.

Stap terug naar vak 1 en 2.

Stap met L-voet buiten de Corebox en voer een squat uit.

Stap terug naar vak 1 en 2

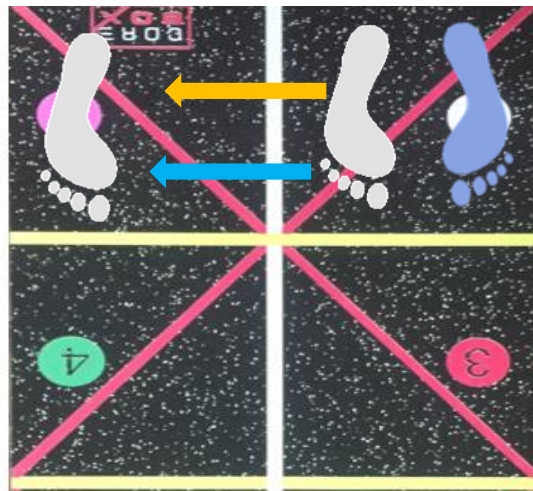
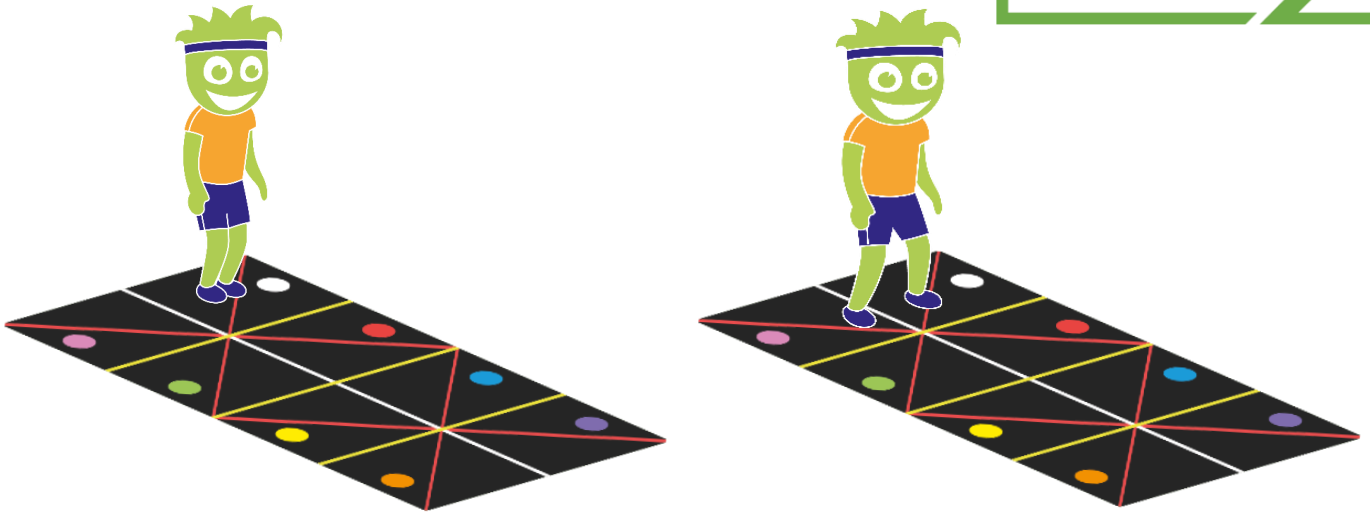
} = 1x

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

7

kracht

onderlichaam



a) Uitgangshouding: side squat

Sta met beide voeten op vak 1 met licht gebogen benen

Beschrijving:

Spring met R-voet naar vak 2
Spring met R-voet terug naar vak 1 } =1x

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

b) Uitgangshouding

Sta in met 2 voeten op vak 2 met licht gebogen benen

Beschrijving:

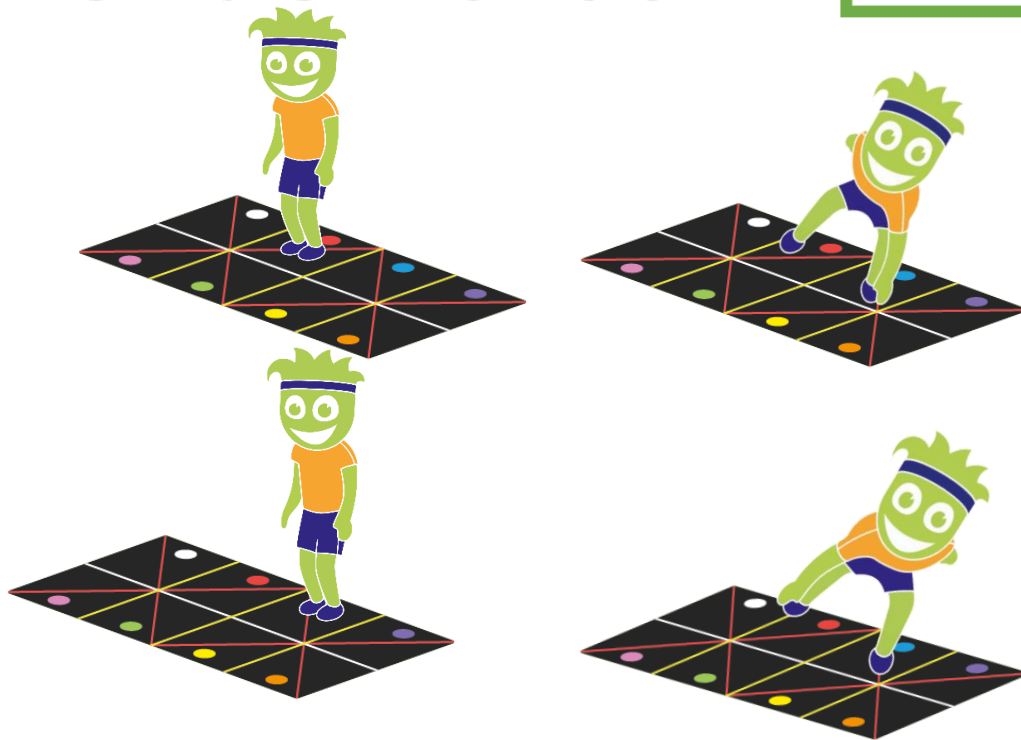
Spring met L-voet naar vak 1
Spring met L-voet terug naar vak 2 } =1x

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

8

kracht

onderlichaam



a) **Uitgangshouding:**

Sta met 2 voeten op vak 5

Beschrijving:

Doe een zijwaartse uitval naar vak 3 (of 1) en raak met je R-hand dat vak.

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

b) **Uitgangshouding:**

Sta met 2 voeten op vak 3

Beschrijving:

Doe een zijwaartse uitval naar vak 5 (of 7) en raak met je L-hand dat vak.

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

1 buikspier



Uitgangshouding: Buikspier: voet touch

Ruglig met 2 benen in een schuine hoek

Beschrijving:

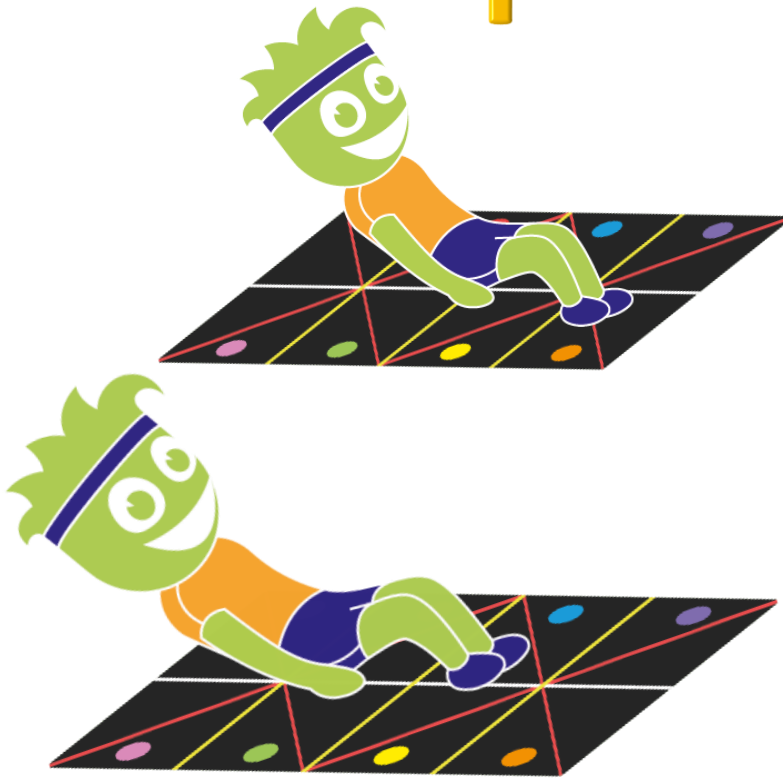
Raak met L-been vak 7 en breng het terug naar een schuine hoek.

Raak met R-been vak 8 en breng het terug naar een schuine hoek

} =1x

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

2 buikspier



Uitgangshouding: buikspier: up -down

Zit op de gele middenlijn
Handen raken vak 5 en 6

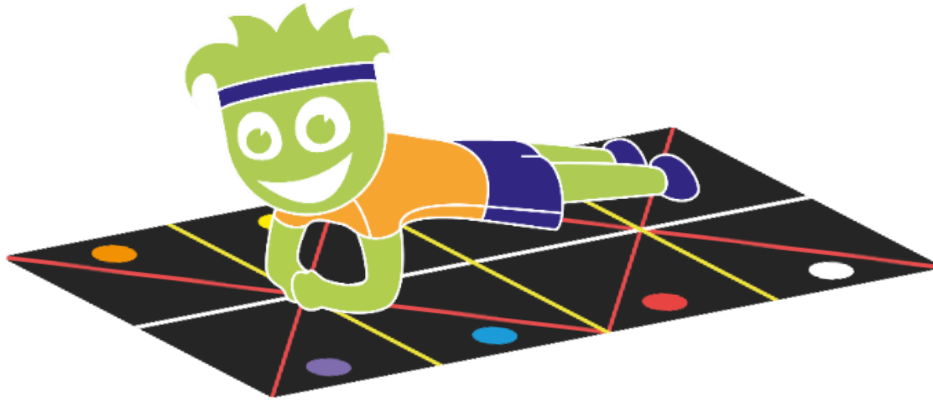
Beschrijving

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

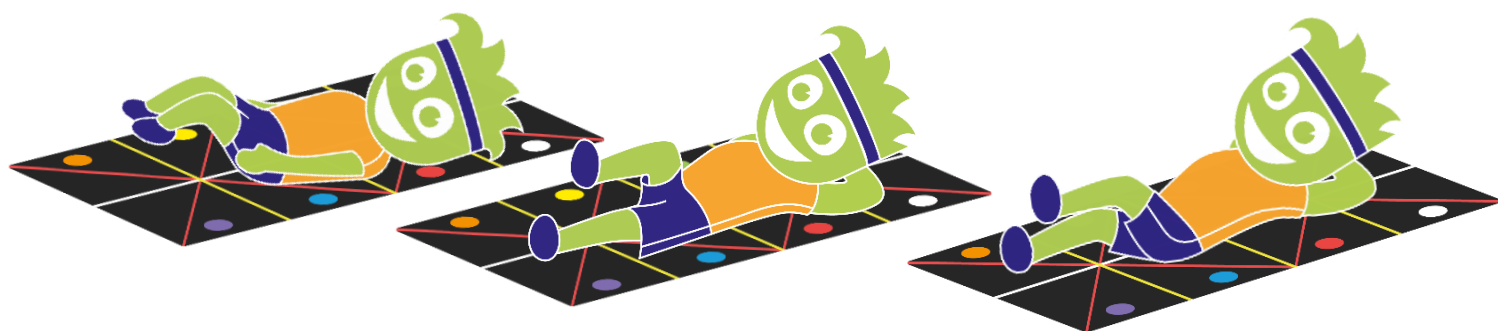
Plankhouding

Beschrijving:

Hou de houding (12") 15" aan =1x

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

4 buikspier



Uitgangshouding: bicycles

Ruglig

Beschrijving:

Voer een fietsbeweging uit
L-been en R-been

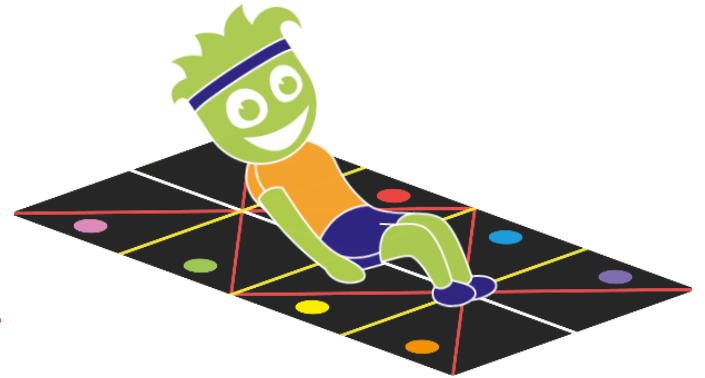
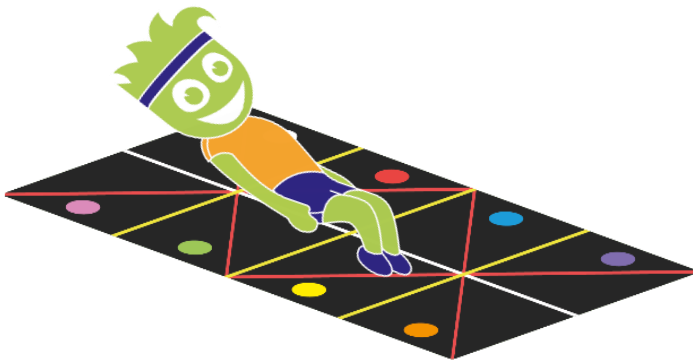
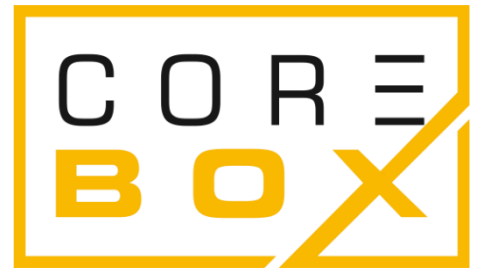
Hoe verder je de benen naar voor uitstrekt
hoe intensiever de oefening wordt.

(De onderrug moet op de grond blijven.)

=1x

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

5 Buikspier



Uitgangshouding: mini-crunches

Ruglig

Handen raken vak 3 en 4

Beschrijving:

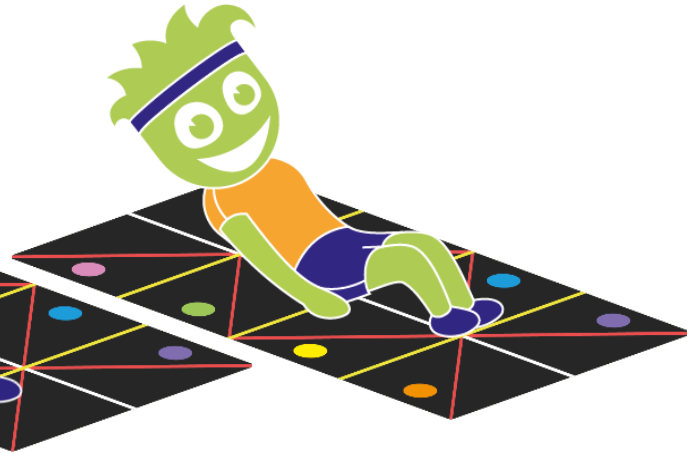
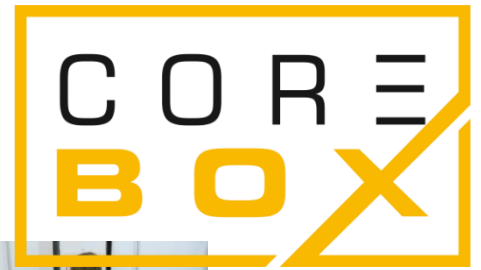
Richt de romp en breng de handen naar vak 5 en 6.

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

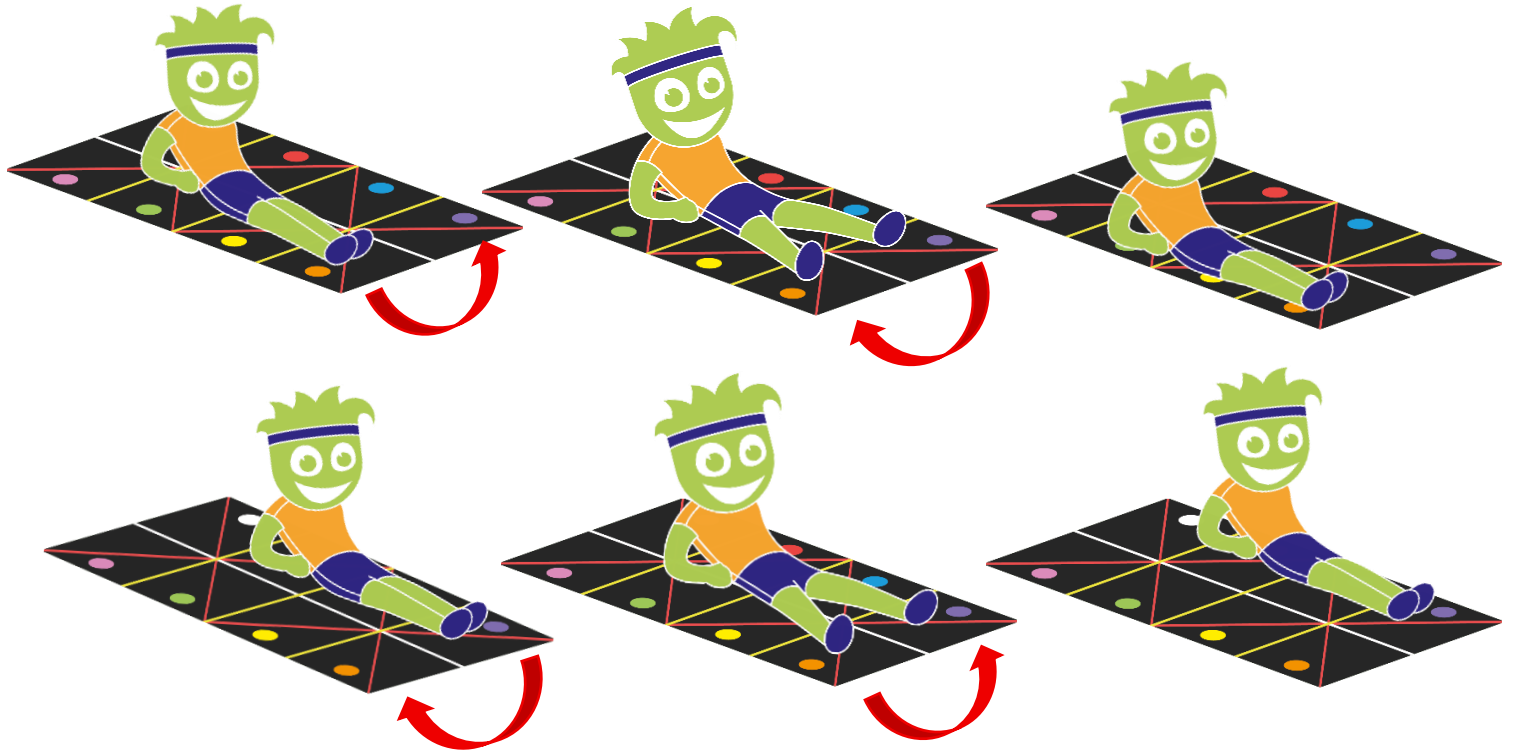
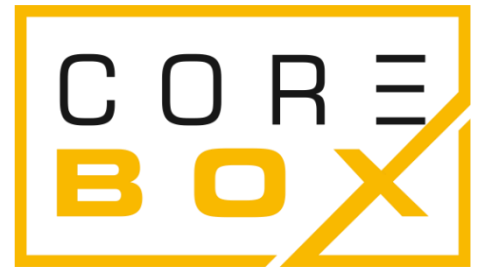
Breng L-hand voor de gele lijn

(De romp draait telkens schuin mee)

} = 1x

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

7 buikspier



a) Uitgangshouding: buikspier: lift

Lig in ellebogensteun met beide voeten op vak 8

Beschrijving:

Tik met L-voet vak 7 en tik daarna vak 7 =1x

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

b) Uitgangshouding: buikspier: lift

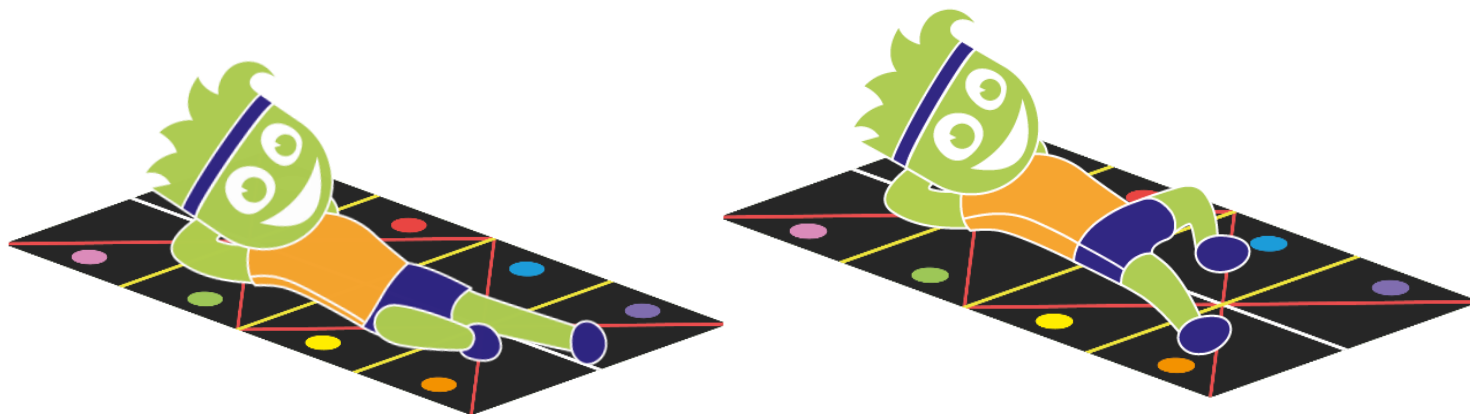
Lig in ellebogensteun met beide voeten op vak 7

Beschrijving:

Tik met R-voet vak 8 en tik daarna vak 7 =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

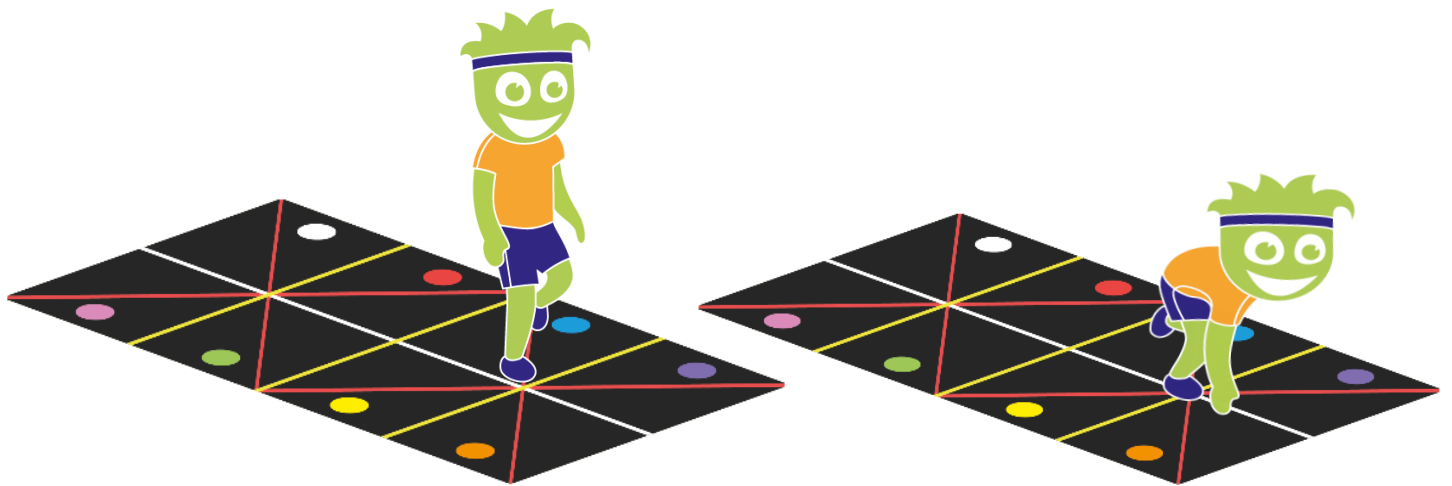
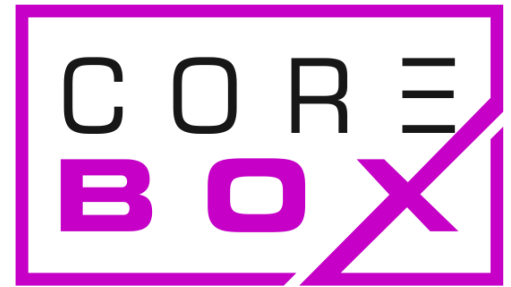
12x richting van de 7

12x richting van de 8

} =1x

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

1 stabilisatie flexibiliteit



a) Uitgangshouding:

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

Beschrijving:

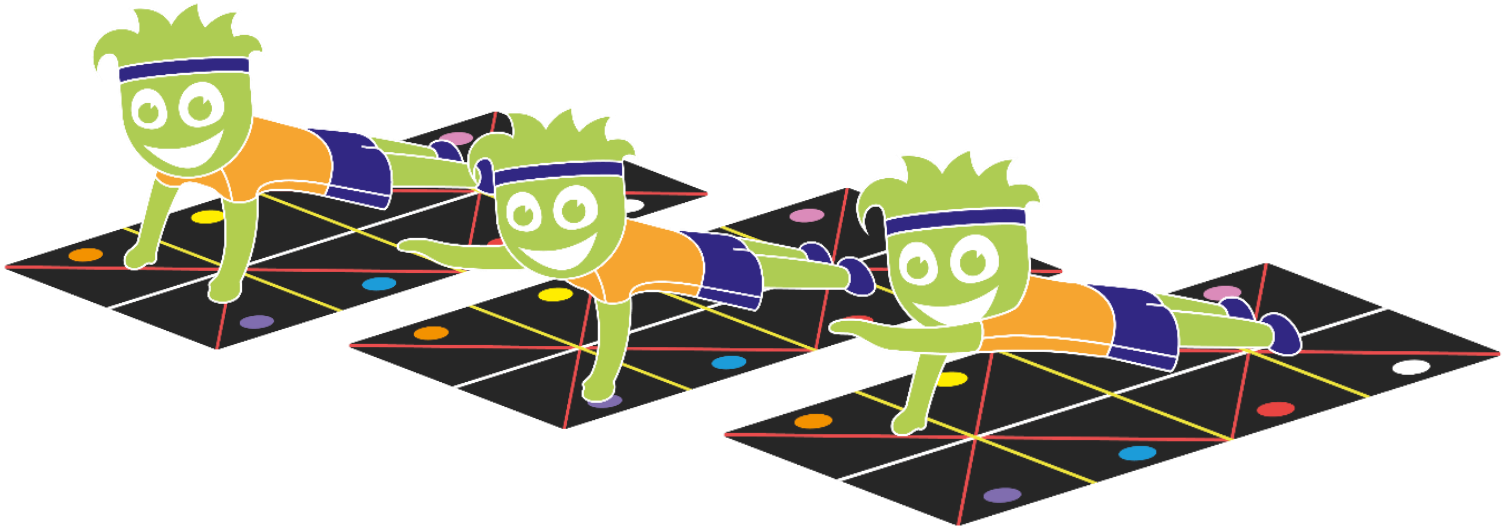
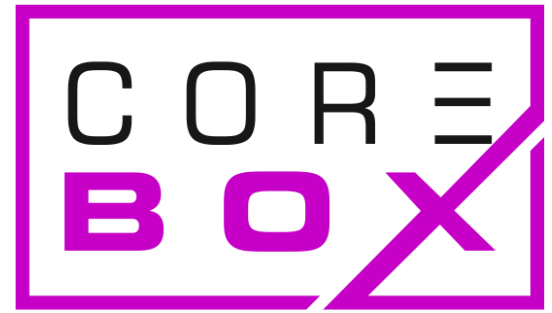
Tik met rechterhand 8 - Tik met linkerhand 7
Tik met rechterhand 6 - Tik met linkerhand 5 } = 1x

Voer daarna de oefening met L-voet uit.

Aantal x= fit: 2x L-voet/2x R-voet fit+: 3x L-voet/3x R-voet

2

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

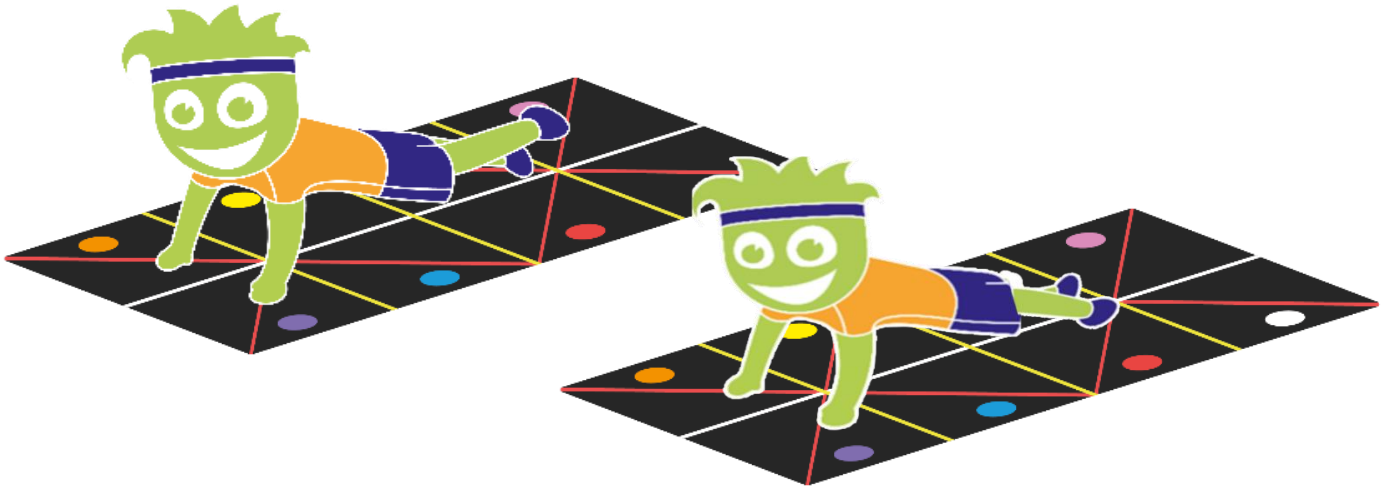
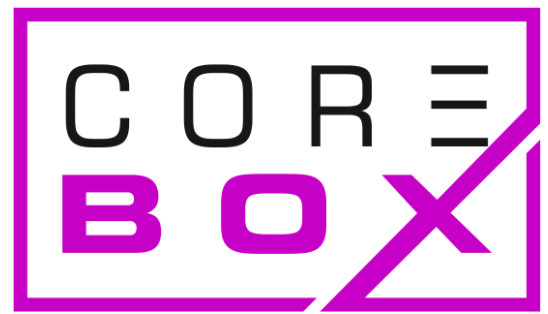
Handen- en voetensteun in brughouding

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:

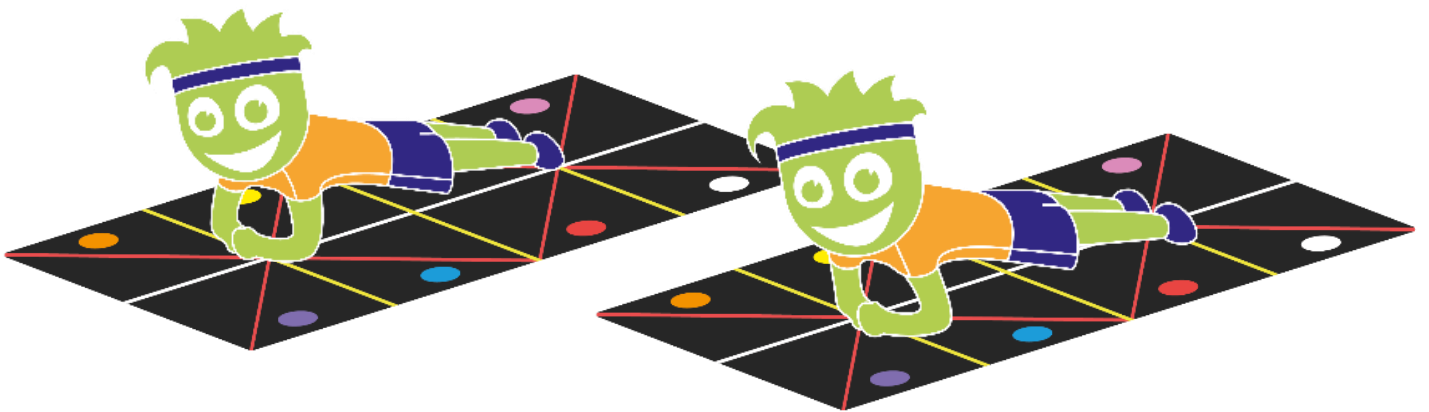
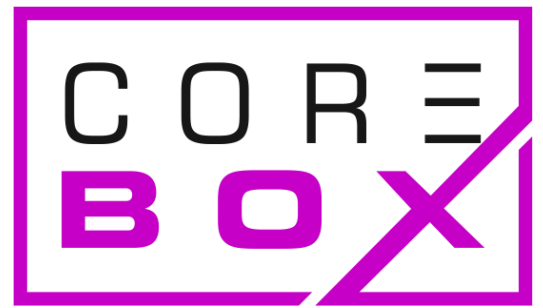
Handen- en voetensteun in brughouding

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 met neus ter hoogte van de polsen. Span je lichaam goed op

Beschrijving:

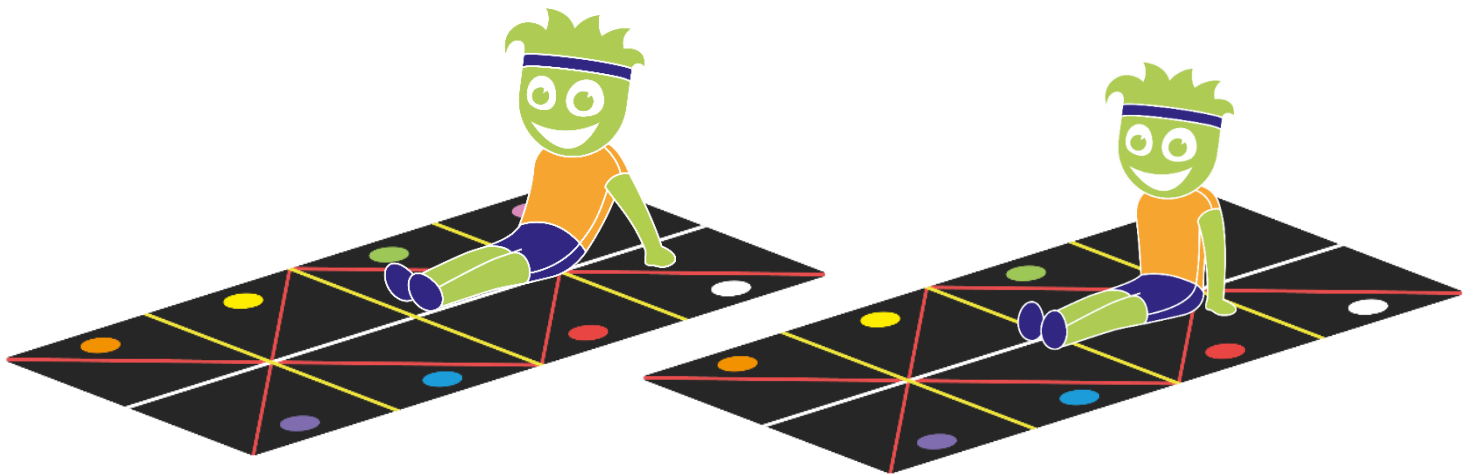
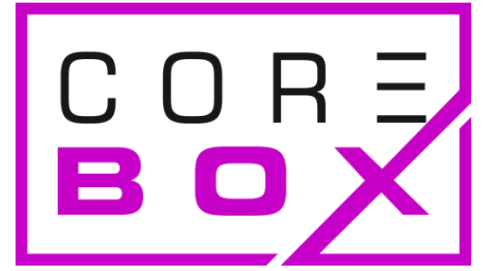
Breng je lichaamsgewicht naar voor zodat de neus voorbij de handen komt.

Ga terug naar beginpositie.

} =1x

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

5 stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

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

Beschrijving:

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

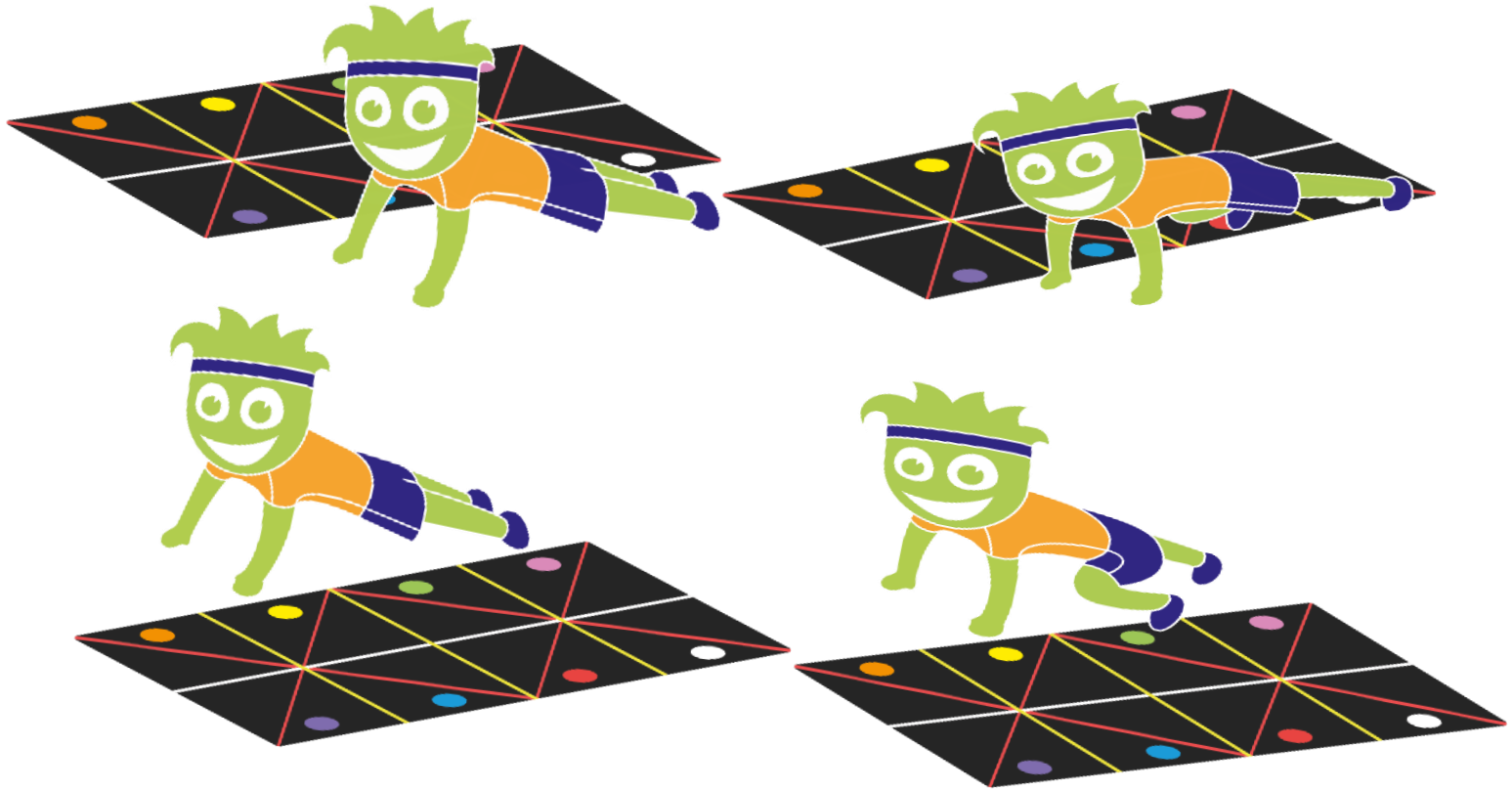
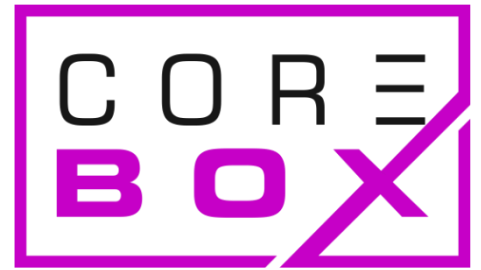
Stap daarna terug naar de beginpositie.

} =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 kant van 1-3-5-7.

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

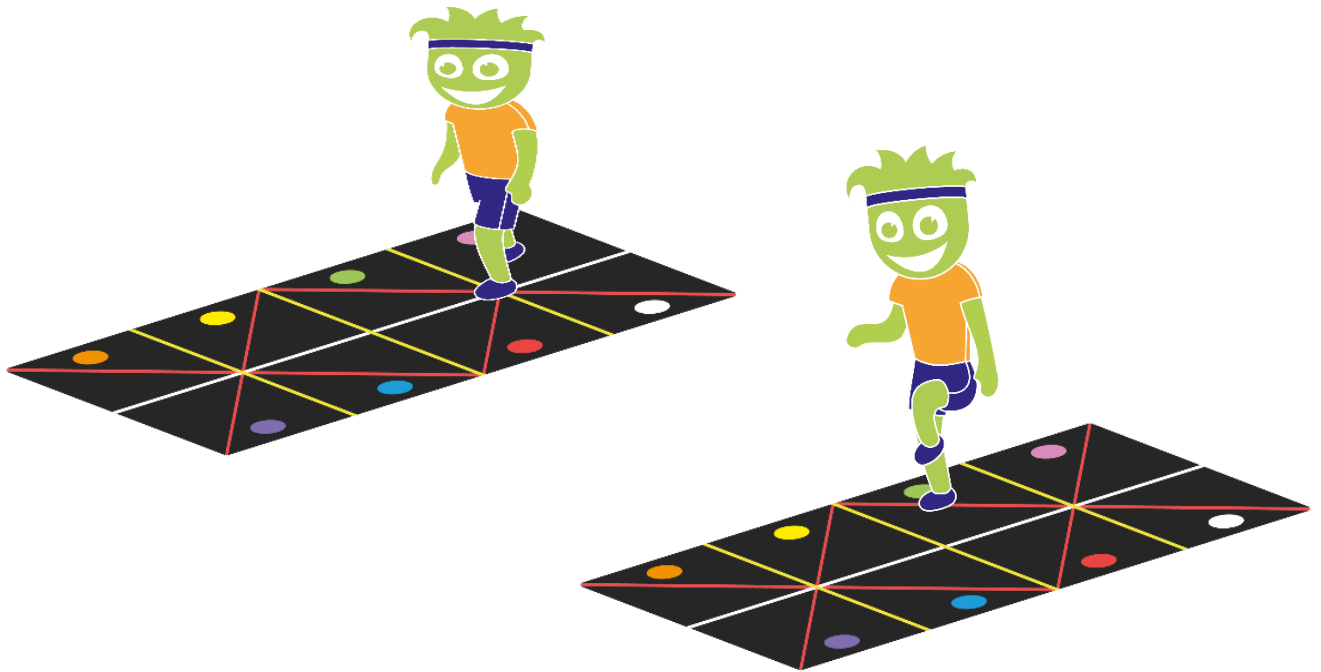
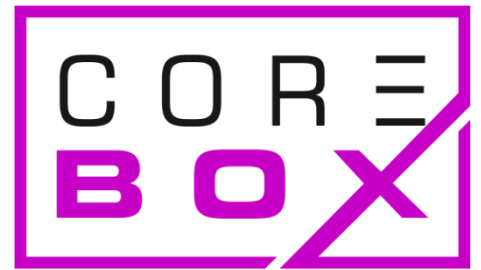
} =1x

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

Voer daarna de oefening uit aan de 2-4-6-8 kant!

7

stabilisatie flexibiliteit



Uitgangshouding:

Sta op het kruis tussen 1,2,3 en 4

Beschrijving:

Loop in het midden van het vak.

Spring omhoog en land in evenwicht op 1 van de bollen (1,2,3 of 4)

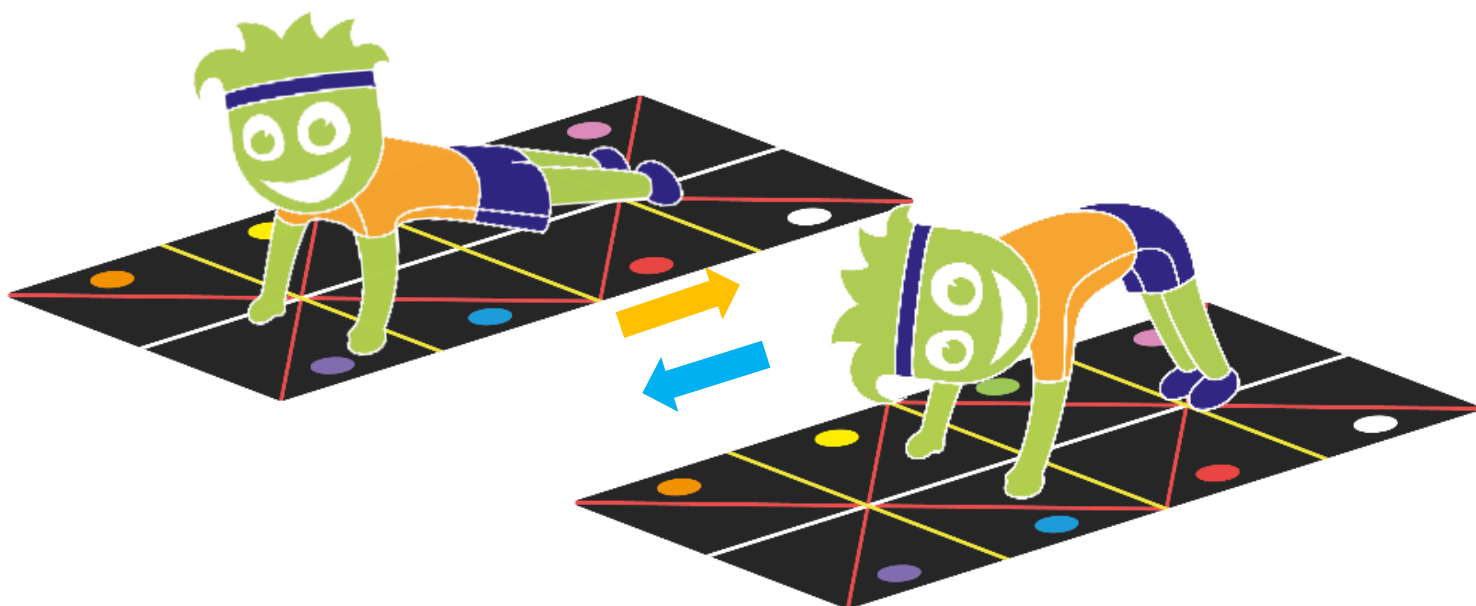
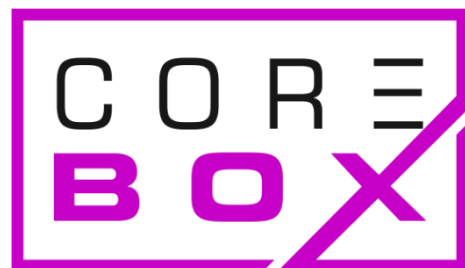
Aantal x:

Met R-voet 1x op iedere bol (1,2,3 en 4)

Met L-voet 1x op iedere bol (1,2,3 en 4)

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"