

Bootcamp

Opzet:

- Zet een circuit uit met een x-aantal onderdelen
- Voer een onderdeel gedurende 1 minuut uit gevolgd door 10 sec. rust
- Herhaal het onderdeel eventueel 1 x, voordat je naar het volgende onderdeel gaat
- Probeer de verschillende onderdelen zodanig af te wisselen dat niet telkens dezelfde spiergroepen moeten worden gebruikt (bv. Benen – buik – armen ...)
- Probeer een onderdeel vol te houden, maar neem rust wanneer nodig
- Onder begeleiding van muziek
- Kan zowel binnen als buiten uitgevoerd worden

Mogelijke onderdelen:

1. Muurzit
2. Sit ups
3. Burpees
4. Luchtfietsen
5. Touwspringen
6. Step ups
7. Planken
8. Knie heffen (op de plaats)
9. Jumping Jacks
10. Kikkersprongen
11.
12.

Benodigdheden:

- Matje
- Timer
- Touwtje

Station 1

Muurzit



Uitvoering: Tegen de muur aanzitten alsof je op een stoel zit

Station 2

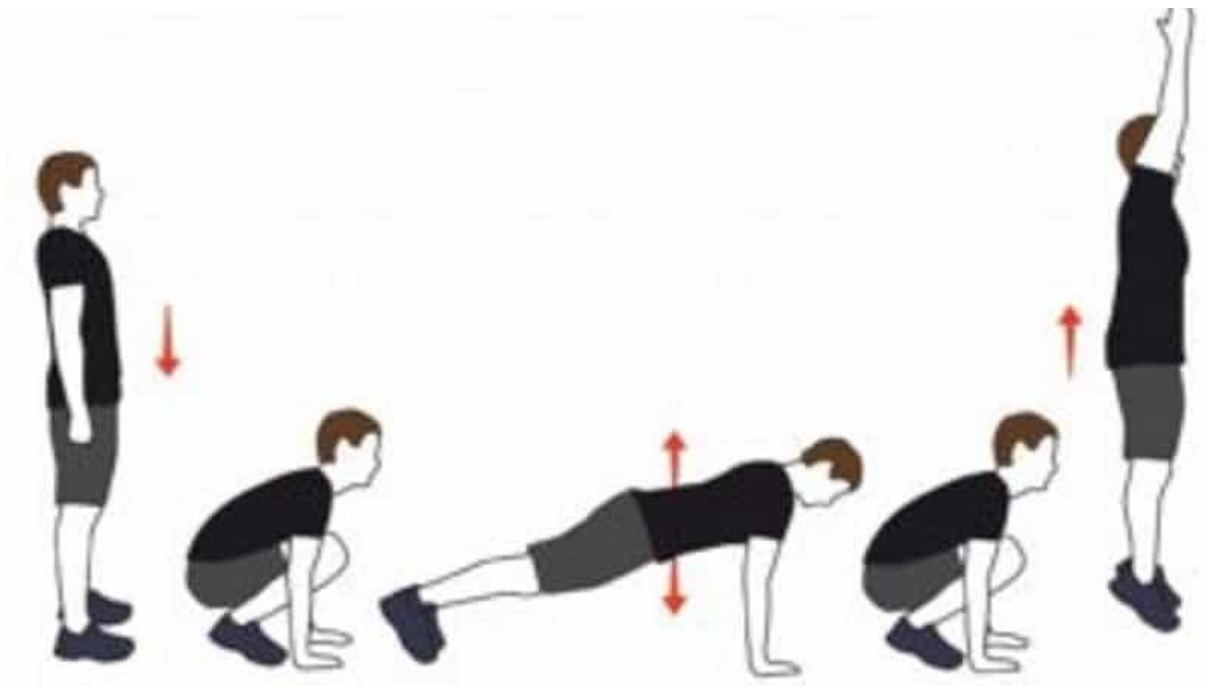
Sit ups - buikspieroefeningen



Uitvoering: Vanuit rugligging met de benen gebogen naar voren komen met het Bovenlichaam

Station 3

Burpees



Uitvoering: Staan met je benen iets uit elkaar
Plaats je handen op de grond en spring naar achter tot een plank positie
Houd even vast en spring weer met je benen naar je handen
Sta weer op en spring omhoog

Station 4

Luchtfietsen



Uitvoering: Maak liggend op je rug trapbewegingen met je benen alsof je fietst

Station 5

Touwtjespringen



Uitvoering:

Op je voorvoeten/tenen springen terwijl het touw onder je doordraait
Probeer in een vast ritme te springen
Kan ook zonder touwtje of heen en weer springen over een touw op de grond

Station 6

Step ups



Uitvoering: Plaats om de beurt je voeten op de bank/trap/krukje en er weer vanaf
Met of zonder gewichten

Station 7

Planken



Uitvoering:

Als een plank

- Makkelijker – voeten verder uit elkaar

Station 8

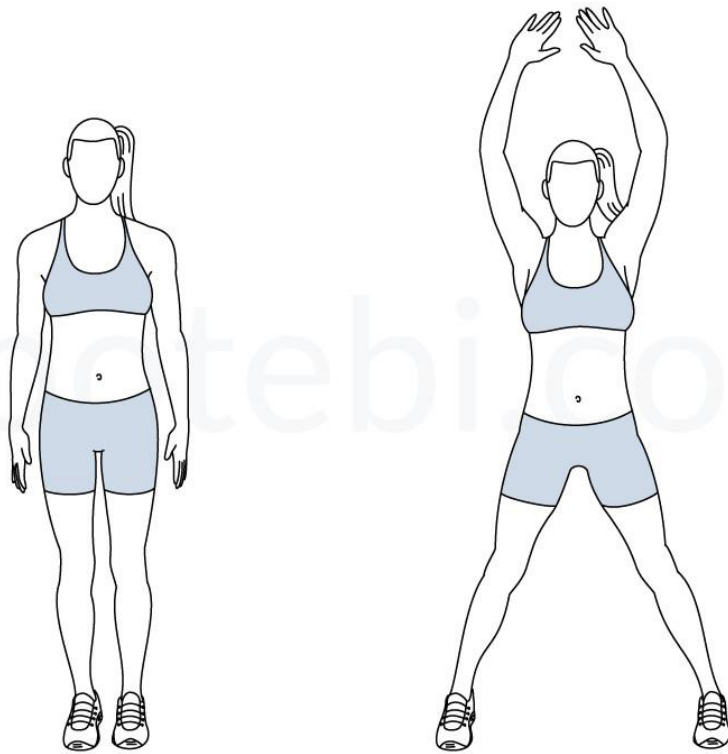
Kníe heffen



Uitvoering: Op de plaats – kníe heffen

Station 9

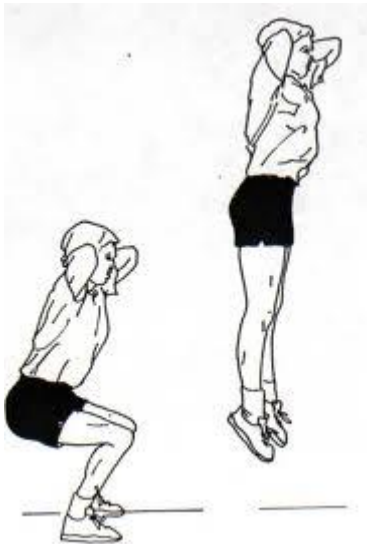
Jumping Jacks



Uitvoering: Sprongbeweging waarbij je je armen en benen opzij beweegt en je armen met een zwaaibeweging tot boven je hoofd brengt
Van een smalle positie naar een brede positie

Station 10

Kikkersprongen



Uitvoering:

Kikkersprongen op de plaats: door je benen zakken en omhoog springen