

# BEWEEGBOEK

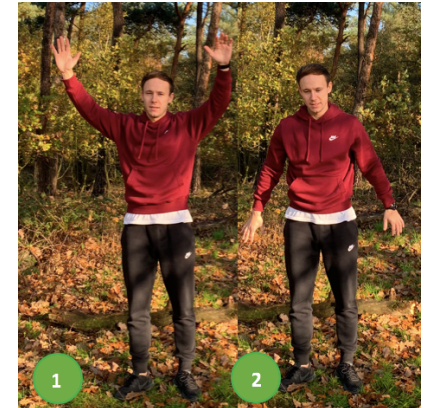
MAANDAG 21 DECEMBER 2020



*De beste en leukste oefeningen per dag om deze coronatijd gezond door te komen.*

## Intensief bewegen (niveau 1)

# Warming up



1

2

3

4

1. Dribbel op de plek: (1 minuut)

2. Om en om en knie heffen en tegengesteld aantikken met de hand (1 minuut)

3. Tik met de hak de bil aan, links en rechts (1 minuut)

4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer

- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
- Schud alles even los.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Conditie

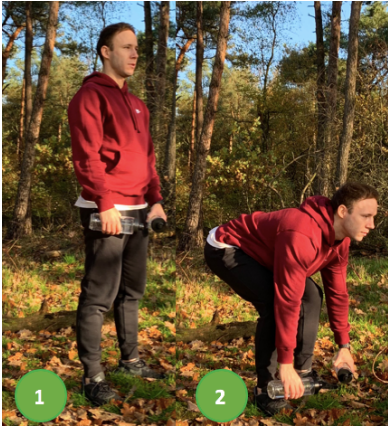


1

1. **Boksen.** Zet je voeten langs elkaar of één voet voor en één voet achter. Pak 2 flesjes water. Om en om stoot je de armen naar voren uit. 1e serie 90 seconden, 2e serie 70 seconden en de 3e serie 50 seconden.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

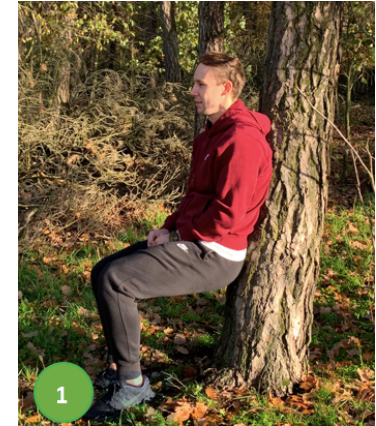
# Benen



1



2

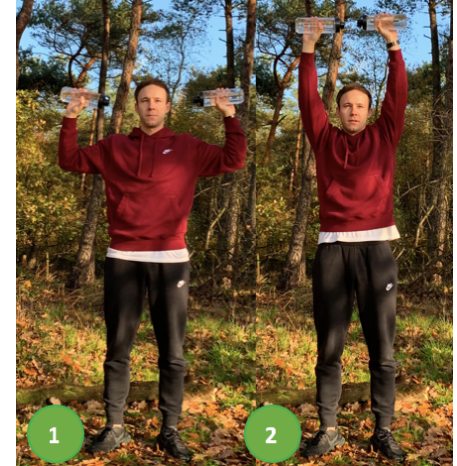
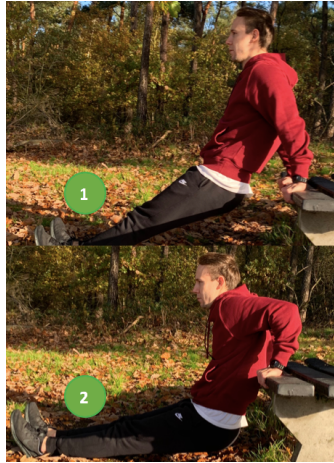


3

1. **Deadlift.** Zet de voeten op heupbreedte. Houdt in elke hand een flesje water. Buig licht door de knieën en ga met de flesjes naar de grond. Strek dan weer helemaal op naar de beginpositie. Herhaal dit 15 keer. 3 series met 20 seconden rust.
2. **Zijwaarts uitstappen.** Ga in een squat houding zitten. Stap zijwaarts uit met het rechterbeen en weer terug naar de beginpositie. Herhaal dit 15 keer en wissel dan van kant. 3 series met 20 seconden rust.
3. **Wallsit.** Zet de voeten op heupbreedte. Ga met je rug tegen de muur staan en laat je langzaam zakken tot je in een hoek van 90 graden zit. Houdt dit 45 seconden vol. 3 series met 20 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Armen



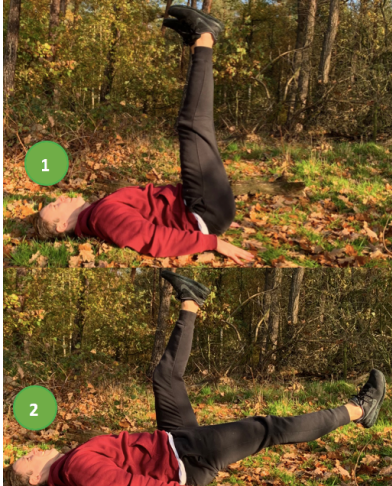
1. **Armen achter strekken.** Streck de armen zijwaarts achter uit. Pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichten vast. Buig licht door de knieën en ga zelf licht voorover gebukt staan. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts naar achter. Probeer de schouderbladen tegen elkaar aan te drukken. 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.

2. **Doorzakken.** Plaats de handen achter je op de bank of verhoging. Streck de benen helemaal uit en steun op de hakken en je handen. Laat je nu langzaam naar beneden zakken en duw je vanuit je armen weer omhoog. 15 keer en 3 series met 15 seconden rust. Te zwaar? Steun dan op je handen en buig je benen zodat je op de voeten kunt steunen.

3. **Armen uitstrekken.** Zet de voeten op heupbreedte. Pak 2 flesjes water vast en houdt de armen in een hoek van 90 graden langs je hoofd. Streck nu de armen naar boven uit. 15 keer en 3 series met 20 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Buik



1. **Benen laten vallen.** Ga op de grond liggen. Plaats de handen langs je lichaam of onder je onderrug ter ondersteuning. Strek de benen omhoog en laat om en om een been gestrekt naar de grond zakken. Vlak boven de grond trek je het been weer op en wissel je om. Herhaal dit 15 keer per been en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Kn timer naar borst.** Ga in opdrukstand staan. Plaats de handen onder de schouders en steun op je tenen. Zorg dat je je navel intrekt, zodat de buik gespannen is. Trek nu om en om de knie naar de borst. Gaat dit makkelijk? Probeer het tempo iets te verhogen. 20 keer en 3 series met 15 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Wandeling van de dag



Trek de wandelschoenen weer aan! We gaan voor nog een lekkere wandeling door het bos of door de straten. We gaan vandaag voor een wandelingen van 60 minuten. Wil je gebruik maken van een wandeling van Tom? Deze is hieronder te downloaden. Wandeling "Bos en hei-g"

[Wandeling "Bos en hei-g"](#)