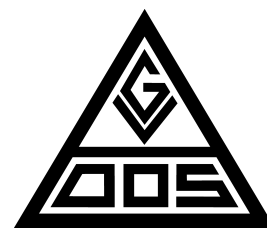


Thuis turnen met DOS Amsterdam



Naam:

Train(st)er:

Lesdag & Leslocatie:

Kies een plek in huis waar je de ruimte hebt. Als ondergrond kun je het vloerkleed gebruiken of een yoga/fitness matje, maar de oefeningen kunnen ook gewoon op de vloer gedaan worden.

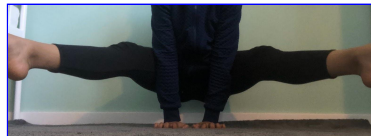
De oefeningen zijn onderverdeeld in conditie, houdingen, kracht en lenigheid. Bij elke oefening staat een korte uitleg en een voorbeeldfoto, zodat het duidelijker is hoe de oefening eruit ziet. Mocht je toch nog vragen hebben, stuur dan een mail naar: activiteiten@dosamsterdam.nl

Probeer elke oefening; vergeet niet te tellen en vul dan in hoe lang of hoe vaak je iets kunt. Lukt het je om volgende week hoger te scoren? Veel succes!

CONDITIE

Hoeveel seconden kan jij de volgende oefeningen volhouden?	WEEK 1	WEEK 2
Knieheffen: - rennen op je plek - met hoge knieën - armen krom 		
Spread-sluit sprongen: - Sta klaar met je voeten bij elkaar - Spring naar spreadstand - Spring en sluiten je voeten weer 		
Touwtjespringen: - Pak het touw vast - Spring met 2 voeten tegelijk - Spring zo hoog mogelijk 		
Kaatssprongen: - Armen langs je oren - Springen zo hoog mogelijk - Lichaam gespannen 		

HOUDINGEN

Hoeveel seconden kan je de volgende houdingen vasthouden?	WEEK 1	WEEK 2
Banaantje: - Lig op je rug - Leg je handen op je bovenbenen - Til je benen, hoofd & bovenrug op		
Plankje: - Steun op je handen & voeten - Maak je rug recht - Span je lichaam goed aan		
Spreadhoeksteun: - Ga zitten met je benen gespreid - Zet je handen voor je neer - Duw je benen & billen van de vloer		
Zweefstand: - Start rechtop - Houd je armen zijwaarts - Houd beide benen recht - Til 1 been zo hoog mogelijk op		
Hoekzit: - Zit op je billen met je benen gestrekt - Zet je handen naast je op de vloer - Til je benen op & breng ze richting je neus		
Kaarsje: - Ga zitten met je benen gestrekt naar voren - Rol achterover - Duw je benen omhoog - Houd je handen in je zij		

KRACHT

Hoeveel keer kun je de volgende oefeningen achter elkaar?	WEEK 1	WEEK 2
Schommeltjes op rug: - Ga liggen op je rug - Houd je armen langs je oren - Til je benen op & schommel heen & weer 		
Schommeltjes op buik: - Ga liggen op je buik - Houd je armen langs je oren - Til je armen op & schommel heen & weer 		
Sit-ups: - Lig op je rug - Zet je voeten op de vloer - Kruis je armen voor je borst - Kom zo ver mogelijk omhoog & weer terug 		
Opdrukken: - Steun op je handen & voeten - Maak je rug recht - Buig je armen zo ver als je kan 		
Hurkzit-Streksprong: - Ga zitten op je hurken - Zet je handen voor je op de vloer - Spring een streksprong - Kom weer terug in hurkzit 		

LENIGHEID

Hoe ver kom je met de volgende oefeningen? Kies uit: 1 (ik vind het moeilijk), 2 (het lukt me bijna), 3 (Ik kan het zoals op de foto)	WEEK 1	WEEK 2
Spreadzit zijwaarts: - Ga zitten in spreadzit - Leg je oor op je rechterknie - Leg je oor op je linkerknie		
Spreadzit in buiklig: - Ga zitten in spreadzit - Leun voorover - Leg je armen (& buik) op de vloer		
Gestreckte zit: - Ga zitten op je billen - Strek je benen & tenen - Leg je handen naast je voeten - Duw je neus naar je knieën		
Bruggetje opduwen: - Ga liggen op je rug - Trek je benen op - Zet je handen dicht bij je oren - Duw je omhoog		
Spagaat: - Ga zitten op je knieën - Schuif je voorste been naar voren - Schuif zo ver als je kan		