

## #GTVMAASLANDCHALLENGE



Warming up: Voorafgaand aan de oefeningen een kleine warming-up.  
(oefeningen die we tijdens de reguliere warming-up ook altijd doen)

- Rennen op de plaats
- Armen voorover/achterover draaien
- Rekoefeningen
- Polsen/enkels losmaken

### Kracht

Oefening	Gelukt	Oefening	Gelukt	Oefening	Gelukt
Push ups 5 x		Push ups 10 x		Push ups 20 x	
Sit ups 10 x		Sit ups 20 x		Sit ups 30 x	
Wall sit 20 seconden		Wall sit 40 seconden		Wall sit 60 seconden	
Plank 30 seconden		Plank 60 seconden		Plank 90 seconden	
Burpees 10 x		Burpees 15 x		Burpees 20 x	

### Lenigheid

Oefening	Gelukt	Oefening	Gelukt	Oefening	Gelukt
Spagaat links		Spagaat links op verhoging (5 cm)		Spagaat links op verhoging (10 cm)	
Spagaat rechts		Spagaat rechts op verhoging (5 cm)		Spagaat rechts op verhoging(10 cm)	
Boogje uitduwen		Vanuit stand naar boogje		Vanuit stand boogje tot stand	
Gestreckte benen , handen plat op de grond plaatsen		Gestreckte benen, handen plaatsen achter de voeten		Gestreckte benen, handen plat op de grond plaatsen vanaf een verhoging	
Split		Split op een verhoging (5 cm)		Split op een verhoging (10 cm)	

**Algemene oefeningen**

<b>Oefening</b>	<b>Gelukt</b>	<b>Oefening</b>	<b>Gelukt</b>	<b>Oefening</b>	<b>Gelukt</b>
Handstand		Handstand ½ draai		Handstand 1/1 draai (of meer)	
Radslag		Radslag op 1 arm		Radslag opgooien tot handstand	
Vanuit spreidstand opspringen naar handstand		Vanuit spreidstand (met een hulpmiddel) Handstand heffen		Handstand heffen vanuit spreidstand	
Pirouette		Pirouette 1,5/1 draai		Pirouette 2/1 draai	
Streksprong ½ draai		Streksprong 1/1draai		Streksprong 1,5/1	