






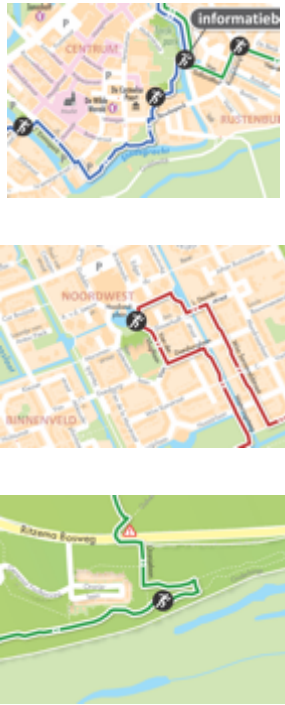













Wageningen On The Move



	Oefening	Herhalingen	Omschrijving	Afbeelding	Kaartuitsnede
1	Crunch [B] Troelstraweg/de Arc [G] Veerstraat/Rustenburg Speeltuin	3 sets x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Plat op de grond op je rug liggen met je knieën gebogen. Vouw je handen achter je hoofd, achter je oren • Gebruik je buikspieren om je hoofd en bovenlichaam op te tillen, terwijl je je onderrug stevig tegen de grond drukt • Houd positie gedurende 2 seconden vast, en kom dan langzaam weer terug in de beginpositie • Bij de bicycle schuin indraaien. (Niveau 3) 		 
2	Good Morning [R] Park Noord-West/Mon driaanlaan (oost)	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Knieën licht gebogen en borst vooruit • Vanuit de heup tot horizontaal buigen • Adem uit en keer terug naar de beginpositie 		
3	Hangen aan de touwen [G] [R] Sportcentrum de Bongerd Survivalbaan	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Hang aan beide armen aan het net • Er komt een rek op de armen, probeer je schouders te ontspannen • Lichte kanteling in het bekken door billen en buikspieren aan te spannen • Probeer zo lang als je kunt te hangen. • Romp op spanning houden 		

4	<p>Jumpsquat [B] Kasteelse Poort [R] Vijver Hooilandplein [G] Bergpad bij Trappetjes</p>	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Buigen in de knieën, knieën blijven recht boven tenen. • Plaats je voeten schouderbreedte en maak een voor jou zo diep mogelijke squat. • Bovenlichaam goed aanspannen • Bij het springen laat de armen zakken • Spring vervolgens explosief omhoog. je armen mee omhoog te brengen tijdens je sprong. • Tijdens de landing zorg je ervoor dat je weer in de squat positie terecht komt <p>NB. Let goed op dat je je hele voet gebruikt bij de sprong en niet alleen je tenen, probeer zachtjes te landen en zorg ervoor dat je schouders bij de landing niet voorbij je tenen komen want dat kan een vervelende rugblessure opleveren.</p>		
5	<p>Knie heffen zittend op plateau [G] Nobelweg Bewegepark</p>	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Schuin staan • Buik op spanning • Trek jezelf naar voren 		
6	<p>Lopen tot plank B] Troelstraweg (nabij rotonde Law. Allee)</p>	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit stand je handen voor je voeten op de grond plaatsen • Op je handen vooruitlopen tot z.g. voorligsteun • Teruglopen op je handen en weer gaan staan • Lichaam zo recht als een plank (niveau 3) 		

7	Lunge [B] Emmapark/ hoek Hoogstraat	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> ● Flinke uitstap maken ● Spanning op buikspieren ● Borst opgestrekt houden 		
8	Mountain Climbers [B] Schaepmanstraat / hoek Wijkcentrum	3 sets x10L en 3x 10R	<ul style="list-style-type: none"> ● Vanuit de push-up houding met je armen volledig gestrekt ● Je lichaam vormt een rechte lijn van je enkels tot aan je hoofd. ● Lift je rechtervoet een stukje van de vloer en kom langzaam met je knie zo dicht bij je borst als je kunt. ● Ga terug naar de beginpositie en herhaal met je andere been 		
9	Push up [B][R] Lombardi/ Opal	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> ● Leun op je tenen en handen (al dan niet op verhoging) ● Houd je armen gestrekt, handen op de grond naast je lichaam ter hoogte van je schouders ● Zorg dat je lichaam helemaal recht blijft ● Houd je hoofd in een neutrale positie terwijl je de oefening uitvoert. ● Laat jezelf nu langzaam zakken tot je net de grond raakt ● Duw jezelf weer omhoog naar de startpositie, zonder de correcte houding te verliezen 		
10	Roeibeweging [G] Zoomweg/Bospa d Bos	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pak de palen vast op borsthoogte ● Plaats je voeten voor de palen en ga achterover hangen ● Borst vooruit ● Trek nu je bovenlichaam naar de palen en gecontroleerd weer de armen strekken 		

11	Romprotatie [B][R] Margrietplantsoen Beweegtuin	30 seconden	<ul style="list-style-type: none"> ● Sta op de plaat ● Pak beide handvatten vast en ga rechtop staan ● Roteer vanuit de heupen heen en weer, waar je de armen vooruit houdt ● Blijf met bovenlijf mooi rechtop 		
12	Side lunges {G} {R} Asterstraat Speeltuin	3 sets x10 herh	<ul style="list-style-type: none"> ● Knieën licht gebogen en borst vooruit ● Duw je heup zo ver mogelijk naar achteren als je kan zodat je tot de houding op de afbeelding komt ● Adem uit en keer terug naar de beginpositie ● Bij uitvalspas blijft knie recht boven teen. 		
13	Side step [B] Agro Businesspark rotonde	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> ● Bij uitvalspas blijft knie recht boven teen. ● Zijwaarts uitstappen en door been zakken 		
14	Skaterjumps G] Scheidingslaan/ 2e Dorskamperweg	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> ● Schaatssprongen ● Licht gebogen door standbeen ● Het andere been gaat er gestrekt achterlangs ● Gewicht verplaatsen naar ander been 		
15	Speedladder in-in-uit-uit [B][G][R] Rooseveltweg / Axel Holdijkplein	3x heen en weer	<ul style="list-style-type: none"> ● Stap met je voeten buiten elk vakje en vervolgens in het vakje, herhaal dit tot je aan het einde bent ● Als je kan, probeer dan steeds sneller te bewegen. ● Neem je armen mee met de beweging en blijf in een goede rechte houding 		

16	Sprintjes tussen palen [R] Blauwe Bergen grasveld bij Vijver	5x heen en weer	<ul style="list-style-type: none"> Belangrijk: Aanspannen het bovenlichaam tijdens sprinten 		
17	Sprintjes/ en niveau snelwandelen [G] Trappen Holle Weg	3x snel omhoog en ontspannen weer naar beneden	<ul style="list-style-type: none"> Niveau 1: tot 1/3 trap Niveau 2: tot 2/3 trap Niveau 3: hele trap 		
18	Squats [B] Harmen Meurspad	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> Buigen in de knieën, knieën blijven recht boven tenen. Houd je rug recht en zorg ervoor dat je niet naar voren leunt. Je billen komen naar achter en recht naar beneden Zak zo diep mogelijk door met je billen op de paaltjes Duw jezelf dan weer omhoog, door vanuit je hakken te duwen en je heup terug naar voren te bewegen. 		
19	Step Up [R] Park Noord-West Vijver	3 sets x10 herh..	<ul style="list-style-type: none"> Bovenlichaam aanspannen en borst blijven opstrekken Stap met je hak op de verhoging en duw jezelf omhoog tot stand Houdt druk op je voorste hiel bij het zakken, zodat je gecontroleerd weer op de grond komt Wissel om en om van been 		
20	Walking lunges [G] [R] Sportstraat/Kees Mulderweg	3 sets x10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> Maak een grote stap naar voren en zak loodrecht naar beneden Verdeel je gewicht over beide benen Borst vooruit Handen in de zij Spanning op de buik. 		

21	Zitfiets [B] [G] Beweegtuin Spijk	3x30 sec	<ul style="list-style-type: none">● Gebruik de weerstand op de fiets● Tempo circa 80 omwentelingen/minuut		
----	-----------------------------------------	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------