

VERVANGENDE ZWEMOEFENINGEN BBV NAJAAR 2020 – COVID-19

Hou bij het uitvoeren van de vervangende oefeningen rekening met de preventiemaatregelen die door de regering werden opgelegd. Niet in groep en voldoende afstand houden. Zoek plaatsen, in open lucht, waar weinig personen aanwezig zijn. Begin altijd met een goede opwarming en oefen lenigheid, kracht en core stability

Gebruik geen gewichten, indien de oefening dit vereist gebruik je enkel L I C H T E gewichtjes.

Een flesje water kan al voldoende zijn!!!

Leuke oefeningen vind je op de hiernavolgende pagina's.

Bovendien vind je hier ook een link naar leuke oefeningen op Youtube.

easy/medium) <https://www.youtube.com/watch?v=megCSTJxSPs>
(easy/medium) https://www.youtube.com/watch?v=CpCGQig8_iw

-Core & lenigheid (medium): <https://www.youtube.com/watch?v=NFOAd2KZPAU>

-Core (zwemmen) (medium): <https://www.youtube.com/watch?v=k5Q36UmuEuk>

Veel plezier!

Touwtje springen



Begin met 6 series van 30" tot 60"

⇒ Probeer op de plaats hardlopend touwtje te springen ,knieën hoog

⇒ Neem tussen elke serie 30" tot 60" rust . Bouw deze oefening uit tot 3 minuten touwtje springen .

Oefeningen

Na opwarming : starten 5x, langzaam opbouwend

Lateral Dumbbell Deltoid Raise



Prone T,Y => 30" aanhouden



Lunge



Bird dog progression



Knee to chest progression



Streamline jump



Calf raise 1 tot 2" aanhouden



Tricep Dips (3 x12)



Oefeningen met elastieken



Werken met lichte halters



Oefeningen in circuit – zonder hulpmiddelen :

