






Overzicht Alternatieve Cardiotrainingen Nov-Dec 2020: 4e - 6e jaar (16-18j)



ALGEMENE DAGELIJKSE UITDAGINGEN NAAST DE SPORTIEVE ACTIVITEITEN:

- Probeer elke dag tussen de 7,500 en 10,000 stappen te behalen.
- Probeer dagelijks minstens 30-60min matig fysiek actief te zijn (bijv. wandelen, een ontspannen fietstocht,...).
- Maak tijd voor individuele werkpunten (in samenspraak met coach), zoals bijv. lenigheid en mobiliteit, stabiliteit,...
- Stel doelen op andere vlakken: school, familie en vrienden (contact houden met grootouders en/of vrienden), persoonlijk (bijv. leren koken) & onderneem actie!

W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	Aanvullende oefenprogramma's (Elk 2-3x/week)
48	11/23/20	ma	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 4x volgende reeks --> 9min joggen / 1min wandelen		1. stretching programma nov-dec 2020   
	11/24/20	di		/		
	11/25/20	woe	alternatieve sport of bootcamp	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF online bootcamp (groeples)		
	11/26/20	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 40min skeeleren		
	11/27/20	vrij		/		
	11/28/20	za	alternatieve sport	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2uur wandelen		
	11/29/20	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 30min joggen aan stabiele hartslag (indien buiten liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,..)		

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE






Overzicht Alternatieve Cardiotrainingen Nov-Dec 2020: 1e - 3e jaar (13-15j)



ALGEMENE DAGELIJKSE UITDAGINGEN NAAST DE SPORTIEVE ACTIVITEITEN:

- Probeer elke dag +/- 7,500 stappen te behalen.
- Probeer dagelijks minstens 30min matig fysiek actief te zijn (bijv. wandelen, een ontspannen fietstocht,...).
- Besteed aandacht voor je leven op andere vlakken: school, familie en vrienden (contact houden met grootouders en/of vrienden), persoonlijk (bijv. leren koken) & onderneem actie!




W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	Aanvullende oefenprogramma's (Elk 2-3x/week)
48	11/23/20	ma	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 10min joggen / 1min wandelen		1. stretching programma nov-dec 2020   
	11/24/20	di		/		
	11/25/20	woe	alternatieve sport of bootcamp	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF online bootcamp (groeplets)		
	11/26/20	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 40min skeeleren		
	11/27/20	vrij		/		
	11/28/20	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2uur wandelen		
	11/29/20	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 30min joggen aan stabiele hartslag (indien buiten liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,..)		

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE



Overzicht Alternatieve Cardiotrainingen Nov-Dec 2020: Lager onderwijs (10-12j)



W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	Aanvullende oefenprogramma's (Elk 1-3x/week)
48	11/23/20	ma		/		1. stretching programma nov-dec 2020   
	11/24/20	di	lopen: "aerobe duur"- inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 8min joggen / 2min wandelen (indien buiten liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)		
	11/25/20	woe		/		
	11/26/20	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 45min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 30min skeeleren		
	11/27/20	vrij		/		
	11/28/20	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2uur wandelen		
	11/29/20	zon	lopen: "aerobe duur"- inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 25min joggen aan basis hartslag (=extensieve duur)		

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE