





Overzicht Alternatieve Cardiotrainingen November 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)	stretching	inhoud stretching
45	11/2/20	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	 zie stretch programma: 
	11/3/20	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / Spinning indoor OF 40min skeeleren			
	11/4/20	woe	alternatieve sport	45min: badminton / touwspringen / squash / tennis / kayak / combinatie / ...			
	11/5/20	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 10min joggen / 2min wandelen			
	11/6/20	vrij		/			
	11/7/20	za	alternatieve sport	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2 uur wandelen			
	11/8/20	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 75min fietsen / mountainbike / Spinning indoor OF 45min skeeleren			

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE




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

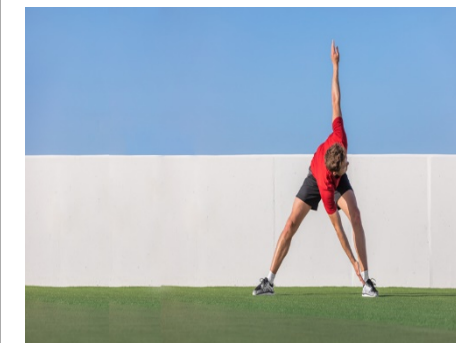


ALGEMENE DAGELIJKSE UITDAGINGEN NAAST DE SPORTIEVE ACTIVITEITEN:

- 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)	stretching	inhoud stretching
45	11/2/20	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	
	11/3/20	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 40min skeeleren			
	11/4/20	woe	alternatieve sport	45min: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie /..			
	11/5/20	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 9min joggen / 2min wandelen			
	11/6/20	vrij		/			
	11/7/20	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite /... OF 90min wandelen			
	11/8/20	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 40min skeeleren			

zie stretch programma:


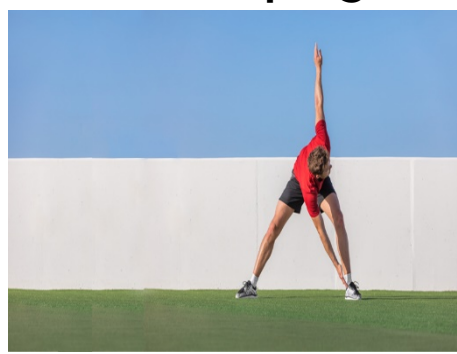


KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE



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



W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	stretching	inhoud stretching
45	11/2/20	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	 zie stretch programma: 
	11/3/20	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 45min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 30min skeeleren			
	11/4/20	woe		/			
	11/5/20	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 4x volgende reeks --> 6min joggen // 1min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos, grasveld,...)			
	11/6/20	vrij		/			
	11/7/20	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite / ... OF 90min wandelen			
	11/8/20	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 40min skeeleren			

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE