





# 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
46	9/11/2020	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	 <b>zie stretch programma:</b> 
	10/11/2020	di	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 4x volgende reeks --> 8min joggen // 2min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)			
	11/11/2020	woe	alternatieve sport	60min: badminton / touwspringen / squash / tennis / kayak / combinatie / ...			
	12/11/2020	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 90min fietsen / mountainbike / Spinning indoor OF 50min skeeleren			
	13/11/2020	vrij		/			
	14/11/2020	za	alternatieve sport	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2 uur wandelen			
	15/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 30min joggen aan stabiele hartslag (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos, grasveld,...)			

**KEEP FIT & STAY HEALTHY !**  
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE



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

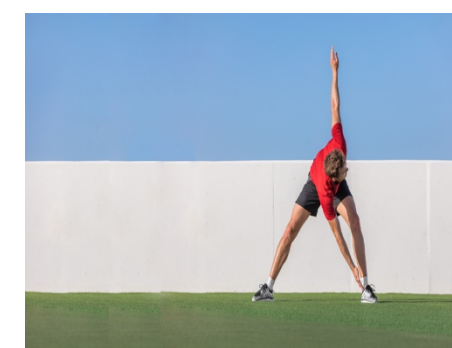


## ALGEMENE DAGELIJKSE UITDAGINGEN NAAST DE SPORTIEVE ACTIVITEITEN:

- 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
46	9/11/2020	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	
	10/11/2020	di	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 10min joggen / 2min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)			
	11/11/2020	woe	alternatieve sport	45min: balsporten / badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie /..			
	12/11/2020	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 75min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 50min skeeleren			
	13/11/2020	vrij		/			
	14/11/2020	za	alternatieve sport	1uur alternatieve sportactiviteiten: balsporten / badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite /... OF 90min wandelen			
	15/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Loepn (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 2x volgende reeks --> 15min joggen / 2min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)			

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
46	9/11/2020	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	 <b>zie stretch programma:</b> 
	10/11/2020	di	alternatieve sport	1uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite / ... <b>OF</b> 90min wandelen			
	11/11/2020	woe		/			
	12/11/2020	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning indoor <b>OF</b> 40min skeeleren			
	13/11/2020	vrij		/			
	14/11/2020	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite / ... <b>OF</b> 90min wandelen			
	15/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 8min joggen / 1min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos, ...)			

**KEEP FIT & STAY HEALTHY !**  
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE