





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
47	16/11/2020	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	 zie stretch programma: 
	17/11/2020	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 90min fietsen / mountainbike / Spinning indoor OF 50min skeeleren			
	18/11/2020	woe	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 35min joggen aan stabiele hartslag (liefst op onverharde gronde zoals finse piste, bos, grasveld,..)			
	19/11/2020	don		/			
	20/11/2020	vrij	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 90min fietsen / mountainbike / Spinning indoor OF 50min skeeleren			
	21/11/2020	za	alternatieve sport	1 uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2 uur wandelen			
	22/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 12min joggen / 1min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)			

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!

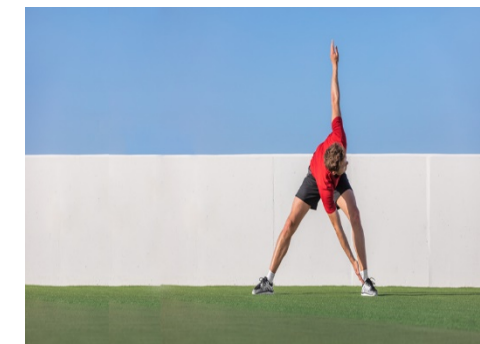
47

16/11/2020	ma		/
17/11/2020	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 75min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 50min skeeleren
18/11/2020	woe	lopen: "aerobe duur"- inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 30min joggen aan stabiele hartslag (liefst op onverharde gronde zoals finse piste, bos, grasveld,..)
19/11/2020	don		/
20/11/2020	vrij	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 40min skeeleren
21/11/2020	za	alternatieve sport	1uur alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite /... OF 120min wandelen
22/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"- inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 2x volgende reeks --> 16min joggen / 2min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)

stretching
programma
november
2020
(2-3x/week)



zie stretch programma:




KEEP FIT & STAY HEALTHY !

~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE

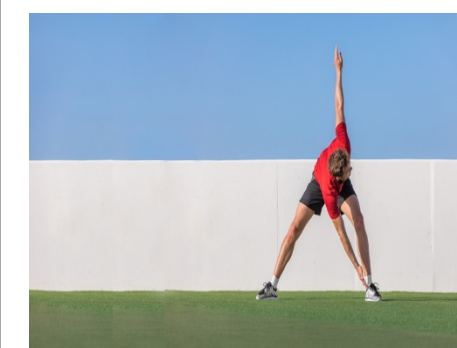


Overzicht Alternatieve Cardiotrainingen November 2020: Lager onderwijs (10-12j)



W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	stretching	inhoud stretching
47	16/11/2020	ma		/		stretching programma november 2020 (2-3x/week)	
	17/11/2020	di	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 3x volgende reeks --> 10min joggen / 2min wandelen (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos, grasveld,...)			
	18/11/2020	woe		/			
	19/11/2020	don	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 45min fietsen / mountainbike / spinning indoor OF 30min skeeleren			
	20/11/2020	vrij		/			
	21/11/2020	za	alternatieve sport	1uu alternatieve sportactiviteiten: badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinaite / ... OF 120min wandelen			
	22/11/2020	zon	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 25min joggen aan stabiele hartslag (liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,...)			

zie stretch programma:



KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE