






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)
49	30.11.2020	ma		/		1. stretching programma nov-dec 2020   
	1.12.2020	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 40min skeeleren		
	2.12.2020	woe	alternatieve sport of bootcamp	1 uur alternatieve sportactiviteiten: balsporten / badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF Online bootcamp (groeplles)		
	3.12.2020	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 10min joggen - 1min wandelen - 10min joggen - 1min wandelen - 8min joggen - 1min wandelen - 8min joggen		
	4.12.2020	vrij		/		
	5.12.2020	za	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 35min joggen aan stabiele hartslag (indien buiten liefst op onverharde ondergrond, zoals finse piste, bos,..)		
	6.12.2020	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 90min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 50min skeeleren		

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!



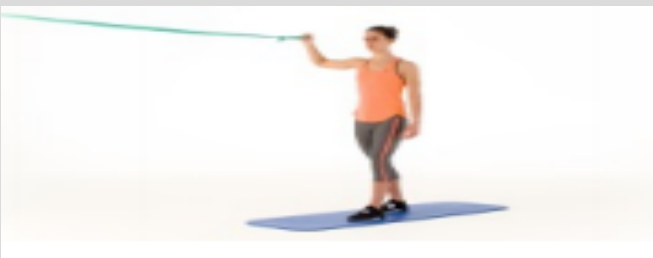
W nr	datum	dag	activiteit	inhoud "sportieve" activiteit	indien afgewerkt (X)	Aanvullende oefenprogramma's (Elk 2-3x/week)
49	30.11.2020	ma		/		1. stretching programma nov-dec 2020   
	1.12.2020	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 40min skeeleren		
	2.12.2020	woe	alternatieve sport of bootcamp	1 uur alternatieve sportactiviteiten: balsporten / badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF Online bootcamp (groeples)		
	3.12.2020	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 12min joggen - 1min wandelen - 10min joggen - 1min wandelen - 10min joggen - 1min wandelen		
	4.12.2020	vrij		/		
	5.12.2020	za	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 2x volgende reeks --> 16min joggen / 2min wandelen		
	6.12.2020	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 75min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 45min skeeleren		

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)
49	30.11.2020	ma		/		1. stretching programma nov-dec 2020   
	1.12.2020	di	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 45min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 30min skeeleren		
	2.12.2020	woe				
	3.12.2020	don	lopen: "aerobe duur"-inspanning	Lopen (outdoor) / Loopband / Crosstrainer: 2x volgende reeks --> 15min joggen / 2min wandelen		
	4.12.2020	vrij		/		
	5.12.2020	za	alternatieve sport	45min alternatieve sportactiviteiten: balsporten / badminton / touwspringen / tennis / kayak / combinatie / ... OF 2uur wandelen		
	6.12.2020	zon	fietsen of skeeleren rustige inspanning	+/- 60min fietsen / mountainbike / spinning (indoor) OF 40min skeeleren		

KEEP FIT & STAY HEALTHY !
~VLAAMSE ZWEMFEDERATIE