

## Circuittraining:

### Voorwaarden

- alle oefeningen moeten bekend zijn
- wat wordt het doel van je circuit
  - kracht
  - conditie
  - algemeen spierversterkend

### Voorbeeld circuittraining

doel: kracht/uthoudingsvermogen

arbeid 30" rust 15-30"

aantal stations 10-15

aantal series 2-3 maal

serierust 4-6'

hetstelperiode 24 – 48 uur

### Uitvoering:

- in stations of
- allemaal gelijk dezelfde oefening

Benodigdheden: stopwatch

pylonen

elastieken

pen/papier, plakband, krijt

Inlopen: 10 minuten met veel rekkingsoefeningen van heup, knie en voetspieren

### **station 1:**

30" diepe schaatszit

### **station 2:**

30" tripping (tot het eind toe goede uitvoering!)

### **station 3:**

30" kikersprong voorwaarts (eventueel na 15" waarschuwen en weer terug/ of tot streep en terug)

### **station 4:**

kabouterpas (eventueel na 15" waarschuwen en weer terug/ of tot streep en terug)

### **station 5: tweetallen**

elastieken – *bochtsprong heen* of.....elastiek tegenhouden

### **station 6: tweetallen**

elastieken – *bochtsprong heen* of.....*elastiek tegenhouden*

### **station 5: tweetallen**

elastieken – *bochtsprong terug* of.....elastiek tegenhouden

### **station 6: tweetallen**

elastieken – *bochtsprong terug* of.....*elastiek tegenhouden*

### **station 7:**

skipping

### **station 8:**

schaatssprong met twee handen los op hoog ritme

### **station 9:**

30" schaatshupjes (op de plaats en super diep)