



OEFENKALENDER

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09/03	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03 1	15/03 2
16/03 3	17/03 4	18/03 1	19/03 2	20/03 3	21/02 4	22/03 1
23/03 2	24/03 3	25/03 4	26/03 1	27/03 2	28/03 3	29/03 4
30/03 1	31/03 2	01/04 3	02/04 4	03/04 1	04/04 2	05/04 3

UITLEG VAN DE OEFENINGEN:

In de kalender staat altijd het nummer van de oefening. Bij elk nummer horen 4 verschillende oefeningen uit 4 categorieën. Hieronder vind je hoe en hoeveel keer de oefening uitgevoerd moet worden. Als je een dagje niet kan turnen kan je gerust wat schuiven in de oefeningen. Wanneer je een dag geoefend hebt plak je een sticker of zet je een kruisje in het vakje. De trainers en trainsters zijn heel benieuwd naar jullie prestaties wanneer we jullie terugzien! Veel plezier!

INDIVIDUEEL

1. **Brugjes:** Ga op je rug liggen en duw je op met je handen en voeten. Probeer je knieën goed te strekken. Lukt dit vlot met gestrekte benen? Zet je voeten of handen op een verhoogje of probeer eens een been in de lucht te steken. Maak 10 brugjes van 5 tellen.
2. **Kaars:** Leg je op je rug en duw je benen gestrekt in de lucht. Ondersteun je rug met je handen. Lukt dit goed? Laat je armen gestrekt op de grond liggen. Om het nog moeilijker te maken kan je ze langs je oren leggen. Maak 10 kaarsen van 5 tellen.
3. **Wiel:** Als je plaats hebt of als er geen regen valt en je buiten kan, kan je een wiel proberen te doen. Om het moeilijker te maken kan je op een lijn proberen. Doe 10 mooie wielen, maar let op je benen en tenen ;).
4. **Waaigstand:** Ga op één been staan, leun voorover en laat je andere been omhoog komen. Zorg dat je een horizontale lijn vormt met je romp en been. Lukt dit niet goed? Probeer recht op één been te staan. Lukt dit goed? Probeer op een lijn te staan of probeer de y-stand zoals op de afbeelding. Doe dit 10 keer 5 tellen.



LENIGHEID

1. **Spagaat:** Houdt je spagaten aan elke kant en ook je middensplit. 8-15 tellen, 1-3 keer.
2. **Schouders:** Rek je schouders langs voor en achter zoals op training (stofzuiger). 1-3 sets, 8-15 tellen.
3. **Benen:** Ga met je benen gestrekt naar voren zitten. Strek je rug en houd je armen langs je oren. Probeer nu je gestrekte tenen vast te nemen. Doe dit ook met je benen gespreid. 8-15 tellen, 1-3 keer.
4. **Beenzwaaien:** Ga op je rug liggen met je schouders van de grond, steun op je ellebogen. 1-3 sets, 8-15 herhalingen.

KRACHT

1. **Pompen:** Let op je houding, je moet een rechte plank vormen met je hele lichaam. 1-2 sets, 5-10 herhalingen.
2. **Squats:** Zet je voeten op heupbreedte op de grond, houd je rug recht en buig door je benen. 10-30 keer.
3. **Rugspieren:** Ga op je buik liggen. Hef je armen (met schouders) en benen (volledig tot bovenbenen) van de grond. Let erop dat zowel je armen als benen gestrekt zijn. Kijk met je hoofd naar de grond. 1-2 sets, 5-10 herhalingen.
4. **Sit-ups:** Leg je op je rug met je benen geplooid. Kruis je armen en hef je schouders van de grond. 1-2 sets, 10-30 herhalingen.

VORMSPANNING

1. **Schelphouding:** Houd je armen langs je lichaam, hef je schouders en voeten van de grond. Zorg dat je armen en benen gestrekt zijn. 10-30 tellen, 1-3 herhalingen.
2. **Pomphouding:** Ga in pomphouding staan. Let erop dat je een rechte plank moet zijn. 10-30 tellen, 1-3 herhalingen.
3. **Omgekeerde pomphouding:** Ga op je poep zitten, duw je nu op met je handen. Laat je benen gestrekt en je voeten op de grond. Zorg dat je een mooie plank bent met gestrekte armen. 10-30 tellen houden, 1-3 herhalingen.
4. **Vliegertjes:** Leg je op je buik, strek je armen en benen en hef ze van de grond. Kijk met je hoofd naar beneden. 10-30 tellen, 1-3 herhalingen.

