



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 3: 4-8 Mei 2020

Fisiese fiksheid



- Doelwit vir die kwartaal: Deelname aan 'n fisiese fiksheidsprogram om spesifieke aspekte van fiksheid te ontwikkel.
- MOENIE jou liggaam ooreis nie. Verkeerde manier van oefeninge kan beserings veroorsaak.
- Onthou om gemaklike oefenklere te dra en daag vir mamma, pappa, boetie of sussie uit om die oefeninge saam met jou te voltooi.
- Drink genoeg water!



Oefening	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
Jumping jacks	35	10	50	25	55
Butt kicks	10	20	25	35	50
Push-ups	5	10	10	20	25
Crunches	25	20	30	20	25
Sit-ups	10	35	30	50	40
Squats	20	10	15	35	20
Lunges	15	25	20	15	40
Plank	15 sekondes	30 sekondes	40 sekondes	30 sekondes	1 minuut
Wall sit	25 sekondes	30 sekondes	35 sekondes	1 minuut	45 sekondes
Rus	1 minuut tussen oefeninge	1 minuut tussen oefeninge	1 minuut tussen oefeninge	1 minuut tussen oefeninge	1 minuut tussen oefeninge