



Nasionale Inperkingstyd

Lo Prakties: Graad 6

Week 5: 18-22 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. Probeer om by die hoeveelheid van elke oefening te hou.
- Onthou om gemaklike oefenklere te dra en drink genoeg water!



Dag	Oefening
Maandag	Opwarming: 5 minute ligte draf
	25 jumping jacks 25 sit-ups 25 lunges 30 sek draf 25 squats 1 min touspring 30 sek hoë kniee 30 sek plank
	Afwarming: 5 minute ligte draf, 10 minute strek
Dinsdag	Opwarming: 7 minute ligte draf
	25 burpees 25 air punches 25 arm sirkels 15 sek sprint 25 bisep curl 30 sek draf 25 tricep dips 25 push-ups
	Afwarming: 7 minute ligte draf, 10 minute strek
Woensdag	Opwarming: 8 minute ligte draf
	30 sek hoë kniee 30 sek wall sit 30 sek draf 30 sek plank 25 x calf raises 1 min touspring 30 sek boude skop 25 sit-ups
	Afwarming: 8 minute ligte draf, 10 minute strek
Donderdag	Opwarming: 9 minute ligte draf
	25 tricep dips 25 push-ups 25 jumping jacks 30 sit-ups 50 air punches 25 burpees 30 sek plank 1 min draf
	Afwarming: 9 minute ligte draf, 10 minute strek
Vrydag	Opwarming: 10 minute ligte draf
	25 lunges 1 min wall sit 1 min plank 15 sek sprint 25 squats 1 min touspring 25 padda spronge 1 min draf
	Afwarming: 10 minute ligte draf, 10 minute strek