











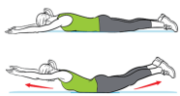







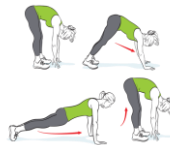
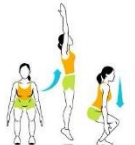



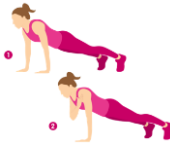



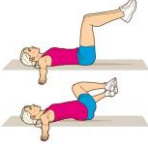


LEWENSORIENTERING

INPERKINGS-OEFENINGE

DAG 1		DAG 2		DAG 3		RUSDAG
<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>	<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>	<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>	
Strek hele liggaam	7-10min	Strek hele liggaam	7-10min	Strek liggaam	7 – 10min	
"Lunges" 	3 stelle Stel 1 : 26 Stel 2 : 18 Stel 3 : 14	"Jumping Jacks" 	3 stelle Stel 1 : 30sek Stel 2 : 30sek Stel 3 : 30sek	"Leg Raises" 	3 stelle Stel 1 : 30sek Stel 2 : 25sek Stel 3 : 20sek	
"Crunches" 	3 stelle Stel 1 : 25+ Stel 2 : 20+ Stel 3 : 15+ Stel 4 : 10+	"Tri-Ceps Dips" 	4 stelle Stel 1 : 20 Stel 2 : 20 Stel 3 : 15 Stel 4 : 10	"Inchworm" 	4 stelle Stel 1 : 10 treë Stel 2 : 10 treë Stel 3 : 10 treë Stel 4 : 5 treë	
"Squat Jumps" 	4 stelle Stel 1 : 20 Stel 2 : 15 Stel 3 : 10 Stel 4 : 05	"Wall sit" 	1 stel So lank as wat jy kan!	"Burpees" 	3 stelle Stel 1 : 15 Stel 2 : 15 Stel 3 : 10	
"Planking" 	3 stelle Stel 1 : 1min + Stel 2 : 40sek + Stel 3 : 25sek +	"Plank + shoulder tap" 	3 stelle Stel 1 : Ruil arms 14 keer Stel 2 : Ruil arms 12 keer Stel 3 : Ruil arms 10 keer	"Bear Crawls" 	3 stelle Stel 1 : 12 treë Stel 2 : 10 treë Stel 3 : 10 treë	
"Superman" 	4 stelle Stel 1 : 10 sek Stel 2 : 10 sek Stel 3 : 8 sek Stel 4 : 8 sek	"High knees" 	3 Stelle Stel 1 : 12sek Stel 2 : 10sek Stel 3 : 10sek	"Metronome" 	3 stelle Stel 1 : 24 Stel 2 : 20 Stel 3 : 16	
Afwarming	Stap 100 treë in/buite die huis	Afwarming	Gaan was die skottelgoed	Afwarming	Ruim jou hele kamer op	

DAG 4		DAG 5		DAG 6	
<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>	<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>	<u>Tipe</u>	<u>Aantal/Tyd</u>
Strek hele liggaam	7-10min	Strek hele liggaam	7-10min	Strek hele liggaam	7 – 10min
“Lunges” 	3 stelle Stel 1 : 26 Stel 2 : 18 Stel 3 : 14	“Jumping Jacks” 	3 stelle Stel 1 : 30sek Stel 2 : 30sek Stel 3 : 30sek	“Leg Raises” 	3 stelle Stel 1 : 30sek Stel 2 : 25sek Stel 3 : 20sek
“Crunches” 	3 stelle Stel 1 : 25+ Stel 2 : 20+ Stel 3 : 15+ Stel 4 : 10+	“Tri-Ceps Dips” 	4 stelle Stel 1 : 20 Stel 2 : 20 Stel 3 : 15 Stel 4 : 10	“Inchworm” 	4 stelle Stel 1 : 10 treë Stel 2 : 10 treë Stel 3 : 10 treë Stel 4 : 5 treë
“Squat Jumps” 	4 stelle Stel 1 : 20 Stel 2 : 15 Stel 3 : 10 Stel 4 : 05	“Wall sit” 	1 stel So lank as wat jy kan!	“Burpees” 	3 stelle Stel 1 : 15 Stel 2 : 15 Stel 3 : 10
“Planking” 	3 stelle Stel 1 : 1min + Stel 2 : 40sek + Stel 3 : 25sek +	“Plank + shoulder tap” 	3 stelle Stel 1 : Ruil arms 14 keer Stel 2 : Ruil arms 12 keer Stel 3 : Ruil arms 10 keer	“Bear Crawls” 	3 stelle Stel 1 : 12 treë Stel 2 : 10 treë Stel 3 : 10 treë
“Superman” 	4 stelle Stel 1 : 10 sek Stel 2 : 10 sek Stel 3 : 8 sek Stel 4 : 8 sek	“High knees” 	3 Stelle Stel 1 : 12sek Stel 2 : 10sek Stel 3 : 10sek	“Metronome” 	3 stelle Stel 1 : 24 Stel 2 : 20 Stel 3 : 16
Afwarming	Stap 100 treë in/buite die huis	Afwarming	Gaan was die skottelgoed	Afwarming	Ruim jou hele kamer op