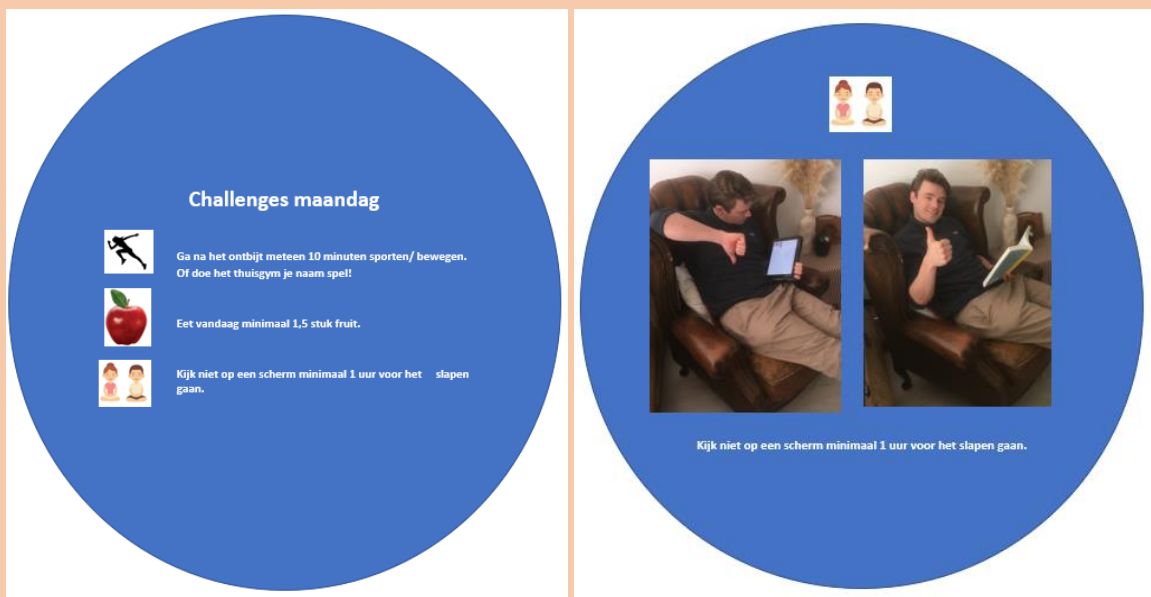


Thuis gymmen week 14

Deze week gaat het thuis gymmen als volgt: Voor **elke dag zijn er drie korte challenges**: beweging, voeding en rust. Kijk in het begin van de dag dan weet je precies wat je kan en moet doen. Hieronder staat een voorbeeldje. Vanaf de volgende pagina vind je per dag wat de challenges zijn door in de blauwe cirkel te kijken. Daarna zie per onderdeel een plaatje met een voorbeeld. Heel veel plezier en succes!



Link om de bestanden van de gym challenges uit te printen:

<https://drive.google.com/drive/folders/1-4o62P0IXVlyKtQL39561U0gl3yV6yVW?usp=sharing>

Instagram meester Maarten:

https://www.instagram.com/gymmeester_maarten/

Heel veel plezier en succes met de school en gymopdrachten!

Met sportieve groeten,

Maarten van Beek

Vakdocent bewegingsonderwijs bij OBS Aldoende

Challenges maandag



Ga na het ontbijt meteen 10 minuten sporten/ bewegen. Of doe het thuisgym je naamspel!



Eet vandaag minimaal 1,5 stuk fruit.



Kijk niet op een scherm minimaal 1 uur voor het slapen gaan.

Beweging



SPEL JE NAAM – FITNESS OEFENINGEN

A	Plank 15 seconden	J	Doe 10 push-ups (opdrukken)	S	Loop 10 tellen als een beer
B	Draai 5 rondjes	K	Doe 3x een koprol	T	Hinkel 10x op je linker been
C	Hinkel 10x op je rechter been	L	Loop 20 tellen op je tenen	U	Doe 10 sit-ups (buikspieren)
D	Loop 10 tellen als een beer	M	Maak 3 burpees (Patrick Zeester)	V	Plank 15 seconden
E	Spring 10x hoog in de lucht	N	Doe 10 sit-ups (buikspieren)	W	Spring 10x hoog in de lucht
F	Maak 10 Jumping Jacks	O	Loop 30 stappen achteruit en ren terug	X	Maak 15 squats (kniebuigingen)
G	Maak 10 kikersprongen	P	Sta 10 tellen op je rechter been	Y	Loop 10 tellen als een beer
H	Sta 10 tellen op je linker been	Q	Doe 3x een radslag	Z	10 tellen knieheffen
I	10 tellen Knieheffen	R	Maak 15 squats (kniebuigingen)		

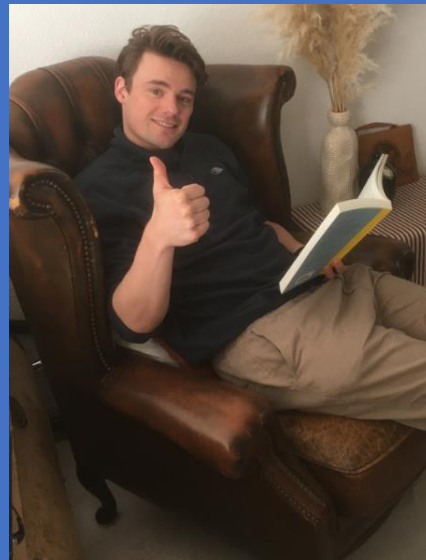
Ga na het ontbijt meteen 10 minuten sporten/
bewegen. Of doe het thuisgym je naamspel!
(Link staat ook in de drive)

Voeding



Eet vandaag minimaal 1,5 stuk fruit.

Rust



Kijk niet op een scherm minimaal 1 uur voor het slapen gaan.

Challenges dinsdag



Zoek een plek om zelf de Piepjestest te doen (je mag zelf de afstand bepalen):
<https://www.youtube.com/watch?v=fVqSPurhat4>



Drink vandaag minimaal 4 glazen water.



Neem rust op de volgende manier tussen het schoolwerk door of na een opdracht:
Leg je hoofd op je armen en tel je ademhalingen. Doe dit heel rustig en tel tot de 50. Als je klaar bent kan je weer fris aan de slag.

Beweging



**Zoek een plek om zelf de Piepjestest
te doen (je mag zelf de afstand
bepalen, normaal is dit 20 meter!):**

<https://www.youtube.com/watch?v=fVqSPurhat4>

Voeding



Drink vandaag minimaal 4 glazen water.

Rust



**Als korte pauze tussen het schoolwerk:
Leg je hoofd op je armen en focus op je
ademhaling. Adem gewoon normaal en tel rustig
tot de 50. Als je klaar bent kan je weer fris aan de
slag.**

Challenges woensdag



Als je vandaag afgaat bij een spelletje op een computer/ console of bordspel doe je een sportoefening naar keuze van 1 minuut. Fit worden door te gamen!



Eet vandaag geen zoet beleg en beleg niet te dik.



Lees vandaag 5 minuten of meer uit een leuk boek of tijdschrift

Beweging



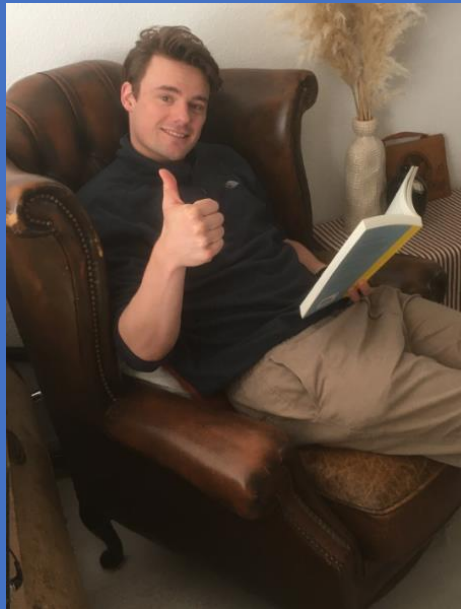
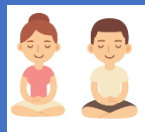
Als je vandaag afgaat bij een spelletje op een computer/ console of bordspel doe je een sportoefening naar keuze van 1 minuut. Fit worden door te gamen!

Voeding



Eet vandaag geen zoet beleg en beleg niet te dik.

Rust



**Lees vandaag 5 minuten of meer uit een leuk
boek of tijdschrift**

Challenges donderdag



Speel het beweeg Ganzenbord spel! Ook uit te printen via de volgende link:

https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1_-4o62P0IXVlyKtQL39561U0gl3yV6yVW?fbclid=IwAR2xzPYIRg_HaJQ8KR_qv9wocj0AxPieyiwiJ_Sw9bXbLWXh0uUpRJrNFUWA



Vraag of je vandaag een keertje mag helpen koken thuis.



Doe tussen het schoolwerk door 10 minuten even iets heel anders. Luister muziek, lees een boek, ren een rondje, ga een bal hooghouden of verzin zelf iets gek.

Beweging



Speel het Ganzenbord spel alleen of met iemand anders! In hoeveel worpen is het jou gelukt om de finish te halen?

Voeding



Vraag thuis of je vandaag een keertje mag helpen met het koken.

Rust



Doe tussen het schoolwerk door 10 minuten even iets heel anders. Luister muziek, lees een boek, ren een rondje, ga een bal hooghouden of verzin zelf iets gek.

Challenges vrijdag



Verzin vandaag een eigen workout of dans van 5-10 minuten.

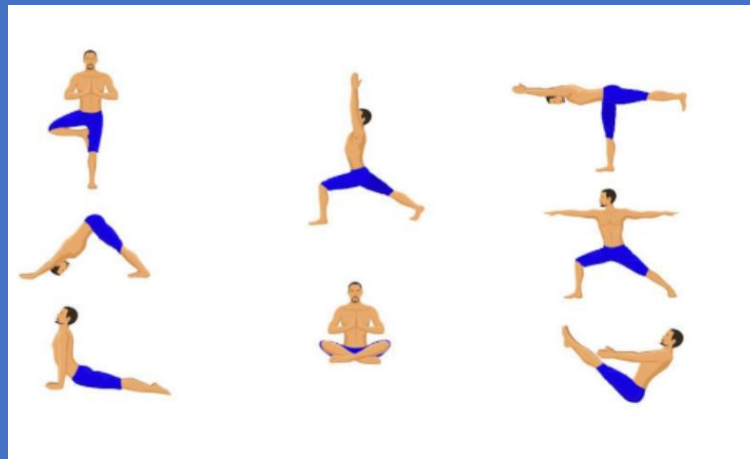


Drink vandaag geen zoete drankjes. Drink bijvoorbeeld: water, water met fruit, thee en één glas zuivel.



Ga tussen het schoolwerk door vandaag even 3 minuten op bed liggen en doe helemaal niets.

Beweging



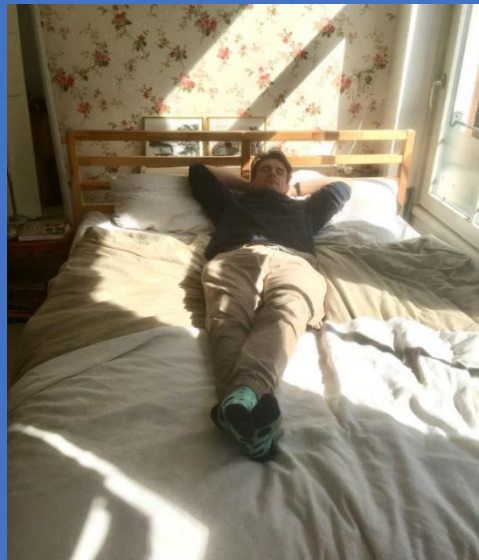
Doe/Verzin vandaag een eigen workout of dans van 5-10 minuten.

Voeding



Drink vandaag geen zoete drankjes. Drink bijvoorbeeld: water, water met fruit, thee en één glas zuivel.

Rust



Ga tussen het schoolwerk door vandaag even 3 minuten op bed liggen en doe helemaal niets.