

# Circuittraining +12 jaar

1-2x per week

---

## *Opwarming: 3'*

---

[https://www.youtube.com/watch?v=zbchEh4\\_KB0](https://www.youtube.com/watch?v=zbchEh4_KB0)

<https://youtu.be/pF7rPZnbKRc>

OF 3' zelfstandig lopen, springen, huppelen, ...

---

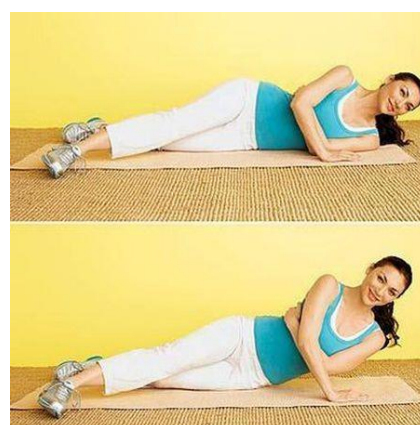
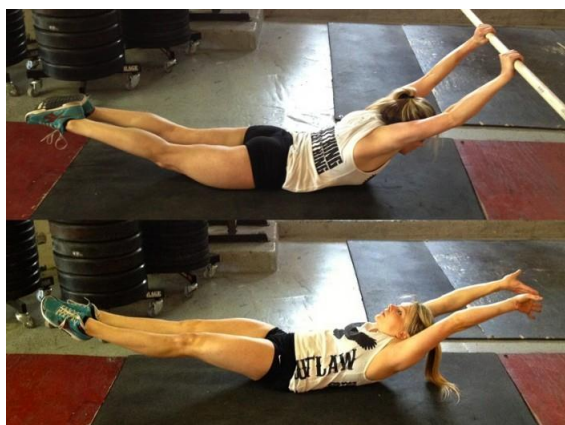
## *Core: 10'*

---

2x alles doorlopen

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. 10" schelpje houden         | buik – zij – rug - zij     |
| 2. 10x schommelen              | buik – zij – rug - zij     |
| 3. 10x heffen                  | buik – zij – rug – zij     |
| 4. 10x pompstand + been heffen | Links en rechts afwisselen |

[https://www.youtube.com/watch?v=rirfAEgHpZY&list=PLJmxEc1D\\_McM4Izm0\\_0PeBsLNKcXK67eS&index=52](https://www.youtube.com/watch?v=rirfAEgHpZY&list=PLJmxEc1D_McM4Izm0_0PeBsLNKcXK67eS&index=52)



---

## *Lenigheid 11'*

---

Basisgym meisjes en demo

<https://www.youtube.com/watch?v=3B54IkEi-Os>

## Tumblers en basisgym jongens

Schouders

<https://www.youtube.com/watch?v=GDBHIU7UUuU>

Heup

<https://www.youtube.com/watch?v=NG9qbnAN3gQ>

---

***Circuit***

***22'***

---

2 reeksen van 8 oefeningen,  
30" oefening, 30" rust

1. Touwspringen           OF           zonder touw springen
2. Vanuit hurkje naar handstand       OF   konijnensprong met poep hoog  
<https://www.youtube.com/watch?v=6HQ5rxXBW44>
3. Lunge springen  
<https://www.youtube.com/watch?v=y7lug7eCOdk>
4. Pompen in kniezit           OF           bal tegen muur gooien
5. Kniezit + tot stand springen  
[https://youtu.be/8y\\_WGJGaUOM](https://youtu.be/8y_WGJGaUOM)
6. Zitten + rekker naar je toe trekken  
<https://www.youtube.com/watch?v=whSXi-EXbqI>  
OF Pompstand + fles (2l naar schouder brengen)
7. Jump squat           <https://www.youtube.com/watch?v=Csg9d8riMCw>
8. Courbette op verhoog



---

***Cooling down***

***5'***

---

Zelfstandig stretchen