

## SCOREKAART FIT CHALLENGES

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<b>1. SKISPRONGEN</b>							
<b>2. HEEL TAPS (BUIKSPIEREN)</b>							
<b>3. SQUATS (KNIEBUIGINGEN)</b>							
<b>4. PUSH-UPS</b>							
<b>5. LUNGES</b>							
<b>6. JUMPING JACKS</b>							
<b>7. STAR JUMPS</b>							
<b>8.</b>							
<b>9.</b>							
<b>10.</b>							

## ZO GEBRUIK JE DEZE SCOREKAART

### DIT HEB JE NODIG

- Deze scorekaart
- Een stopwatch, bijvoorbeeld op je mobiele telefoon. Er zijn ook handige gratis apps waarmee je workouts kunt timen.

### STAP-VOOR-STAP STERKER

- Doe een korte warming-up. Even een paar minuten joggen op de plaats, jumping jacks, touwtjespringen. Simpele oefeningen waar je een beetje buiten adem van raakt.
- Kies een oefening van de scorekaart en doe die 1 minuut.
- Tel hoeveel herhalingen je kunt doen in die minuut.
- Schrijf het aantal herhalingen op bij de oefening op de scorekaart (vul bovenin ook even de datum in ;-)
- De volgende keer kun je eerst kijken hoeveel herhalingen je eerder gedaan hebt. En kun je kijken of je jezelf kunt verbeteren.
- Stel jezelf een doel! 'Eén/tien/honderd herhalingen méér dan de vorige keer'

### ROOD, GEEL OF GROEN?

Je kunt ook nog aangeven hoe goed je de oefeningen vond gaan: met een plusje (+) ging het goed, met een rondje (O) ging het redelijk, met een minnetje (-) ging het slecht. Of als je viltstiften hebt: **groen** = goed, **geel** = redelijk, **rood** = slecht.

Een rondje (O) of **geel** is eigenlijk de beste score. Als de oefening '**groen**' gaat, dan is het te gemakkelijk voor je. Dan word je niet sterker. Als de oefening '**rood**' is, dan is de oefening te zwaar en ga je stuk. Je kunt dan de oefening iets gemakkelijker maken, zodat je rustig je kracht opbouwt. Als de oefening '**geel**' is, dan heb je precies de goede uitdaging. In het '**geel**' word je sterker, zonder dat je stuk gaat.

### MAAK JE WORKOUT COMPLEET

Een complete workout bestaat uit minimaal 5 oefeningen. Als je jezelf écht wilt uitdagen, dan doe je álle oefeningen op de kaart. In de lege vakjes bij nrs. 8, 9 en 10 kun je zelf nog nieuwe oefeningen invullen.