

Naam: \_\_\_\_\_

### MIJN DOELEN VOOR KARATE IN DIT SEIZOEN

1	
2	
3	

Tip: omschrijf je doelen zo specifiek mogelijk. Maak het meetbaar. Het helpt als je deze zin kunt aanvullen: *“Ik weet dat ik dit doel bereikt heb als...”*

Neem bij elk meetmoment even de tijd om te reflecteren op je doelen. In hoeverre heb je je doelen op dat moment behaald? Hoe tevreden ben je daarmee? Is het tijd om nieuwe doelen te stellen? Welke ene stap kun je zetten om dichterbij het behalen van je doelen te komen?

### MIJN TESTUITSLAGEN



#### HEXAGON BEHENDIGHEIDSTEST (coördinatie en snelheid)

<b>Datum</b>						
<b>Linksom</b>						
<b>Rechtsom</b>						
<b>Beste tijd</b>						

#### PUSH-UP TEST (kracht bovenlichaam)



<b>Datum</b>						
<b>Aantal herhalingen</b>						

	Man	Vrouw
Uitstekend	> 56	> 35
Goed	47-56	27-35
Boven gemiddeld	35-46	21-27
Gemiddeld	19-34	11-20
Onder gemiddeld	11-18	6-10
Slecht	4-10	2-5
Erg slecht	< 4	0-1

### MUURZIT TEST (kracht onderlichaam/benen)



<b>Datum</b>												
<b>Aantal seconden</b>	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R

	Man	Vrouw
Uitstekend	> 100	> 60
Goed	75-100	45-60
Gemiddeld	50-74	35-44
Onder gemiddeld	25-49	20-34
Slecht	< 25	< 20

### SIT-UP TEST (kracht buikspieren)



<b>Datum</b>						
<b>Aantal herhalingen</b>						

	Man	Vrouw
Uitstekend	> 49	> 43
Goed	44-49	37-43
Boven gemiddeld	39-43	33-36
Gemiddeld	35-38	29-32
Onder gemiddeld	31-34	25-28
Slecht	25-30	18-24
Erg slecht	< 25	< 18

### ZIJWAARTSE PLANK TEST (kracht buikspieren)



<b>Datum</b>												
<b>Aantal seconden</b>	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R

Uitstekend	> 90
Goed	75-90
Gemiddeld	60-74
Slecht	< 60