

CELIA	28.02.21	07.03.21	28.03.21
	Resultaten	Resultaten	Resultaten

VITHOUDING

Oefening 1 BEEPTTEST	6min50		
Oefening 2 TOUWSPRINGEN			146

Oefening 3 TIK-SJOT		63	
Oefening 4 HORDELOPEN			
Oefening 5 HIGH KNEES			150
Oefening 6 DUURLOOP			

REACTIEVERMOGEN

Oefening 7 ACTIE-REACTIE MET TENNISBALLEN	6	15	
Oefening 8 OOG_HAND COORDINATIE			14
Oefening 9 REACTIESENSOR			
SNELHEID			
Oefening 10 SNELHEIDS REACTIE	180	164	

Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	22	21	25
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS	5	7	
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS			10
Oefening 14 BALLEN HALEN			
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT			

BEENSPIEREN

Oefening 16
JUMP SQUAT

3

Oefening 17
TOE TAPS

160

ARMSPIEREN

Oefening 18 ARMPower

L1/R2
60 sec

MISLUKT

L3/R2
60 sec

Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR			
Oefening 20 PUSH-UP			37

BEHENDIGHEID

Oefening 21 LADDERLOPEN			
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN			

Oefening 23 ZIJDELINGS SPRINGEN OP EEN BEEN		102	
Oefening 24 STAARTJETREK			
Oefening 25 MEDICINEBAL ACHTJES MAKEN			













