

LENA	28.02.21	07.03.21	21.03.21
	Resultaten	Resultaten	Resultaten

VITHOUDING

Oefening 1 BEEPTTEST	6min40		
Oefening 2 TOUWSPRINGEN			97

Oefening 3 TIK-SJOT		74	L:68 R:56
Oefening 4 HORDELOPEN			12
Oefening 5 HIGH KNEES			130
Oefening 6 DUURLOOP			

REACTIEVERMOGEN

Oefening 7 ACTIE-REACTIE MET TENNISBALLEN	1	0	
Oefening 8 OOG_HAND COORDINATIE			13
Oefening 9 REACTIESENSOR			
SNELHEID			
Oefening 10 SNELHEIDS REACTIE	140	115	

Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	20	24	
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS	6	8	
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS			15
Oefening 14 BALLEN HALEN			
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT			

BEENSPIEREN

Oefening 16
JUMP SQUAT

Oefening 17
TOE TAPS

137

ARMSPIEREN

Oefening 18 ARMPower

L2/R1
60 sec

L2/R1
60 sec

Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR			
Oefening 20 PUSH-UP			

BEHENDIGHEID

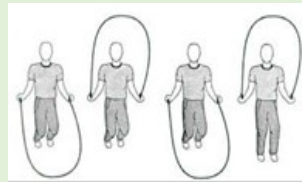
Oefening 21 LADDERLOPEN			
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN			





Oefening 23 ZIJDELINGS SPRINGEN IN HOEPELS		79	21
Oefening 24 STAARTJETREK			
Oefening 25 MEDICINEBAL ACHTJES MAKEN			

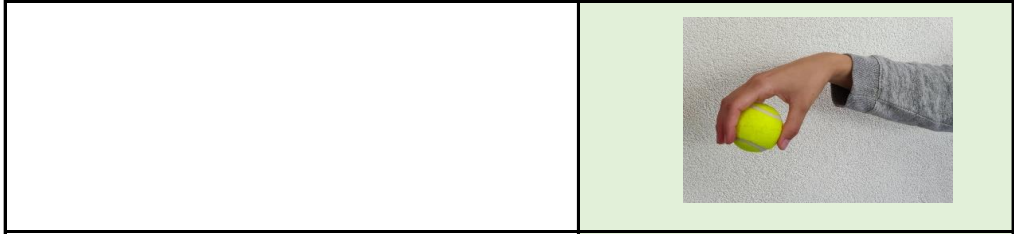
28.03.21

Resultaten

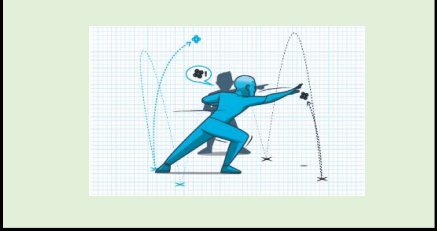
179



	
	
<p>170</p>	
	



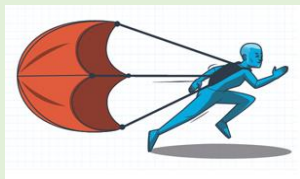
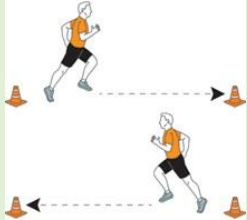
11



21



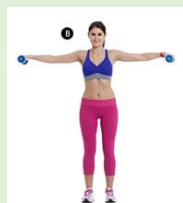
9

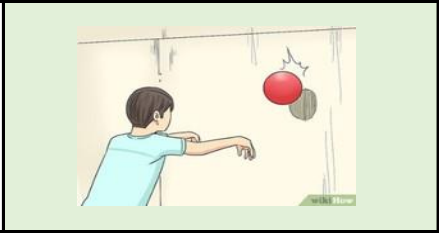
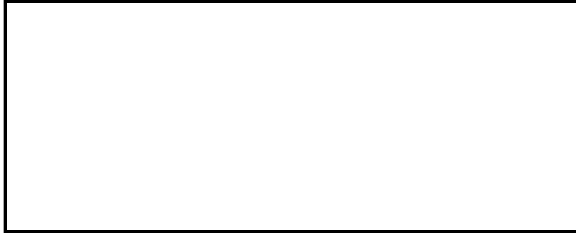


18



L3/R2
60 sec





55

