

ARNE	07.03.21	14.03.21	28.03.21
	Resultaten	Resultaten	Resultaten

VITHOUDING

Oefening 1 BEEPTTEST			
Oefening 2 TOUWSPRINGEN			30

Oefening 3 TIK-SJOT	57	L:38 R:49	
Oefening 4 HORDELOPEN		7	
Oefening 5 HIGH KNEES		95	130
Oefening 6 DUURLOOP			

REACTIEVERMOGEN

Oefening 7 ACTIE-REACTIE MET TENNISBALLEN	0	5	
Oefening 8 OOG_HAND COORDINATIE			13
Oefening 9 REACTIESENSOR			
SNELHEID			
Oefening 10 SNELHEIDS REACTIE	140	112	

Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	23		33
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS	9		
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS			14
Oefening 14 BALLEN HALEN			
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT			

BEENSPIEREN

Oefening 16
JUMP SQUAT

19

Oefening 17
TOE TAPS

115

144

ARMSPIEREN

Oefening 18 ARMPower

Mislukt

R3/L2

60 sec

Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR			
Oefening 20 PUSH-UP			30

BEHENDIGHEID

Oefening 21 LADDERLOPEN			
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN			

Oefening 23 ZIJDELINGS SPRINGEN OP EEN BEEN	72	32	
Oefening 24 STAARTJETREK			
Oefening 25 MEDICINEBAL ACHTJES MAKEN			













