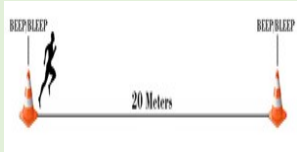
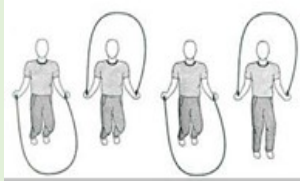
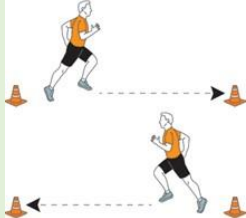
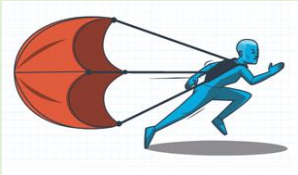


ARNO	28.02.21	14.03.21	
	Resultaten	Resultaten	
VITHOUDING			
Oefening 1 BEEPTTEST	9 min 10		
Oefening 2 TOUWSPRINGEN			

Oefening 3 TIK-SJOT		L:40 R:43	
Oefening 4 HORDELOPEN		9	
Oefening 5 HIGH KNEES		86	
Oefening 6 DUURLOOP			
REACTIEVERMOGEN			

Oefening 7 ACTIE-REACTIE MET TENNISBALLEN	16	20	
Oefening 8 OOG_HAND COORDINATIE			
Oefening 9 REACTIESENSOR			
SNELHEID			
Oefening 10 SNELHEIDS REACTIE	165	128	

Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	23		
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS	5		
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS			
Oefening 14 BALLEN HALEN			
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT			

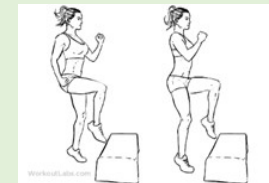
BEENSPIEREN

Oefening 16 TRAPLOPEN
SQUAT JUMP



Oefening 17
TOE TAPS

161



ARMSPIEREN

Oefening 18 ARMPower

L:1 R:2
60 sec



Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR			
Oefening 20 PUSH-UP			
BEHENDIGHEID			
Oefening 21 LADDERLOPEN			
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN			

Oefening 23 ZIJDELINGS SPRINGEN IN HOEPEL		45	
Oefening 24 STAARTJETREK			
Oefening 25 MEDICINEBAL ACHTJES MAKEN			