ROMAN	28.02.21	07.03.21	21.03.21
	Resultaten	Resultaten	Resultaten
		VITHOUDING	
Oefening 1 BEEPTEST	3min		
Oefening 2 TOUWSPRINGEN			160

Oefening 3 TIK-SJOT		64	L:49 R:46
Oefening 4 HORDELOPEN			13
Oefening 5 HIGH KNEES			140
Oefening 6 DUURLOOP			

REACTIEVERMOGEN

Oefening 7 ACTIE-REACTIE MET TENNISBALLEN	0	11	
Oefening 8 OOG_HAND COORDINATIE			17
Oefening 9 REACTIESENSOR			
SNELHEID			
Oefening 10 SNELHEIDS REACTIE	155	120	

Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	26	37	
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS	6	9	
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS			12
Oefening 14 BALLEN HALEN			
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT			

BEENSPIEREN

Oefening 16 TRAPLOPEN SQUAT JUMP			
Oefening 17 TOE TAPS		140	

ARMSPIEREN

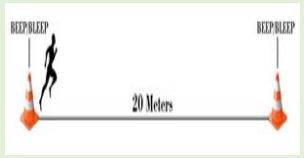
Oefening 18 ARMPOWER	L1/R2 60 sec	L1/R2 60 sec	

Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR			
Oefening 20 PUSH-UP			

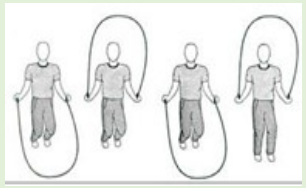
BEHENDIGHEID

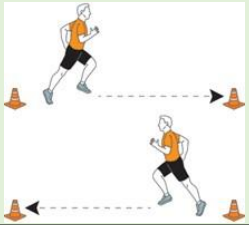
Oefening 21 LADDERLOPEN			
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN			

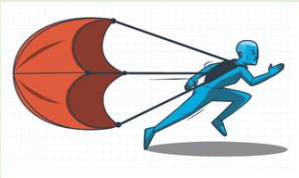
Oefening 23 ZIJDELINGS SPRINGEN IN HOEPEL		130	45
Oefening 24 STAARTJETREK			
Oefening 25 MEDICINEBAL ACHTJES MAKEN			



d







Motors
HYUNDAI