

GEBRAND

28.03.21

Resultaten

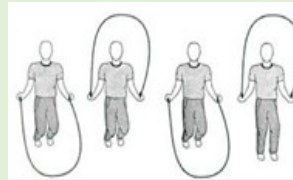
VITHOUDING

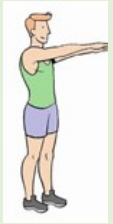
Oefening 1
BEEPTTEST



Oefening 2
TOUWSPRINGEN

60



Oefening 3 TIK-SJOT		
Oefening 4 HORDELOPEN		
Oefening 5 HIGH KNEES	130	
Oefening 6 DUURLOOP		

REACTIEVERMOGEN

Oefening 7
ACTIE-REACTIE MET
TENNISBALLEN



Oefening 8 OOG_HAND
COORDINATIE

14



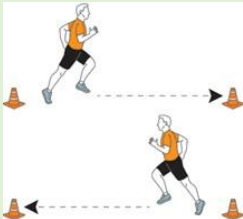
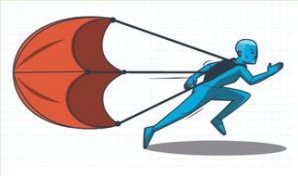
Oefening 9
REACTIESENSOR



SNELHEID

Oefening 10 SNELHEIDS
REACTIE



Oefening 11 HEKJES SPRINGEN	61	
Oefening 12 TRAPLOPEN PARCOURS		
Oefening 13 SPRINT TUSSEN KEGELS	11	
Oefening 14 BALLEN HALEN		
Oefening 15 PARACHUTE SPRINT		

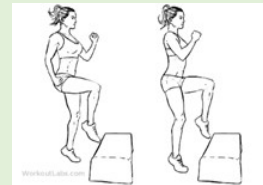
BEENSPIEREN

Oefening 16 TRAPLOPEN
SQUAT JUMP



Oefening 17
TOE TAPS

116



ARMSPIEREN

Oefening 18 ARMPower

R3/L2
60 sec



Oefening 19 MEDICINEBAL MUUR		
Oefening 20 PUSH-UP	40	
BEHENDIGHEID		
Oefening 21 LADDERLOPEN		
Oefening 22 KEGELS ZIJDELINGS AANTIKKEN		

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