

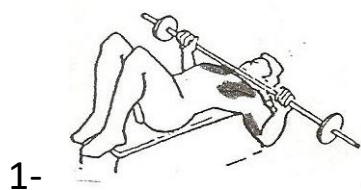
## Kracht oefeningen indoor voor Survivalrun Ondersteunend en blessure preventief

	Belasting	Aantal herhalingen	Rust tussen series	Aantal series
Krachtuithoudingsvermogen	< 60%	15-60	< 3'	3-6

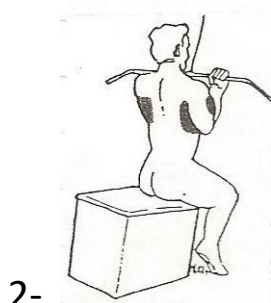
Gebruik een belasting die je het aantal herhalingen kan volhouden en het aantal series.  
 Uitbouwen kan natuurlijk (zie schema boven)

Naam:

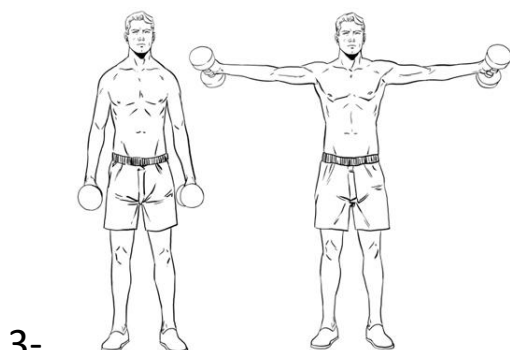
Datum:



3 x 20 x..... kg p= 1'30''

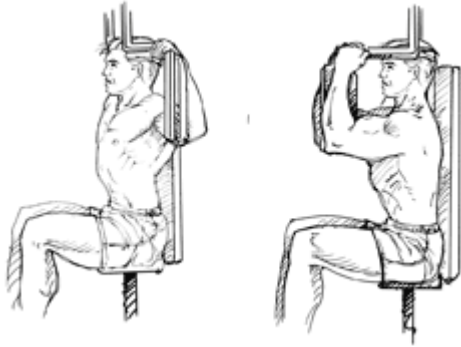


3 x 25 x.....kg p= 1'

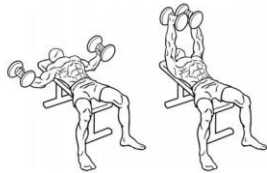



3 x 15 x..... kg p= 30''

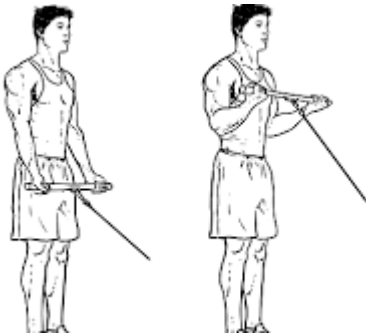
Niet te zwaar uitvoeren!!!!



- 4- 3 x 20 x .....kg p= 1'30''  
 Accent op excentrisch (terug laten komen). Langzaam uitvoeren.  
 Oefening kan ook met halters uitgevoerd worden.



- 5-  3 x 20 x .....kg p= 1'

- 6-  3 x 20 x .....kg p= 1'30''

Accent op polsactie (palmairflexie-dorsaalflexie)  
 Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met losse halters.