

Bootcamp in les onderwijs | Les 1

Lesdeel	Tijd (enkel)	Tijd (blok)	Oefening	Uitleg	Component	Blz. / nr. bundel
Warming up	5 min	10 min	Teen tikkertje Heup tikkertje Assistent lunges <i>Bij blokkur</i> Rondje rondom de zaal joggen	Probeer met je rechtervoet op de linkervoet van je maatje te tikken Probeer met je rechterhand op de heup/bovenbenen te tikken Elkaar de handen vast pakken – een been blijft staan, het andere stap in een lunge – naar achteren/naar voren Joggen – knie heffen – hak/bil - aansluitpas – kruispas	In duo's Klassikaal	
Balance	5 min	5 min	Vliegtuigje	Op één been, kantel je vanaf je heup naar voren met gestrekte armen. Tik met je rechterarm je teen aan, linker arm wijst naar het plafond en wissel van arm – 5 x herhalen en dan wissel van been	Klassikaal	Blz. 2 Nr. 6
Reactive	5 min	5 min	Commando	Dribbel op je voorvoet en reageer op de commando's: Tuck jump – butt kick – push up (geen commando genoemd, wel gereageerd iedereen maakt 5 van de laatst genoemde oefening)	Klassikaal	Blz. 2, 3 & 7 Nr. 5, 10 & 20
SAQ	5 min	5 min	Sprints	De klas is in 2-en gesplitst. De duo's staan tegen over elkaar. De eerste sprint heen, tikt zijn maatje aan en rent achterstevoren terug. Het maatje doet op de plek een speedladder beweging (straddle)	Split room Werken in duo's	
Cardio	0 min	10 min	Tabata	Bij een tabata werken we 20 seconden heel intensief en 10 sec rust Dit wordt 8 x herhaald (4 minuten) Pak hierna 1 minuut rust en herhaal 2 x Oefeningen: mountain climber – jumping jack - burpee – high knee run	Klassikaal	
Kracht 1			Squat vs plank	Maatje 1 squat met de voeten van maatje 2, die in een plank staat, in de handen Zwaarder: squat press – de benen worden omhoog gestoten	Klassikaal in Duo's 10 x dan wisselen	Blz. 8 Nr. 25

Lesdeel	Tijd (enkel)	Tijd (blok)	Oefening	Uitleg	Component	Blz. / nr. bundel
				Zwaarst: de plank maakt ook een push up	x 3	
Kracht 2			Push up vs horse stance	Maatje 1 zit op handen en knieën. Maatje 2 plaatst de handen op schouder en heup van maatje 1 en maakt een push up. Zwaarder: voeten op de rug, handen op de grond voor de push up	Klassikaal in duo's. 10 x dan wisselen x 3	Blz. 8 Nr. 23
Kracht 3			Roeien in squat stance	Beide maatjes staat in een halve squat tegenover elkaar. Ze geven elkaar de rechter hand. Maatje 1 roeit de arm van maatje 2 richting de ribben, maatje 2 geeft gepaste weerstand en visa versa	Klassikaal in duo 10 x dan wisselen van arm x 3	Blz. 9 Nr. 29
Kracht 4	15 min	20 min	Tricep dip vs crunch	Maatje 1 ligt op de grond met opgetrokken knieën. Maatje 2 heeft de handen op de knieën met de rug naar maatje 1. Maatje 1 komt omhoog in een crunch terwijl maatje 2 door de ellebogen buigt voor een tricep dip. Zwaarder, benen voor de dip meer uitstrekken	Klassikaal in duo 10 x dan wissel 3 x herhalen	Blz. 7 Nr. 22
Core	10 min	15 min		1 min hover – voorligsteun op ellebogen 1 min cycle crunch – fietsen met de benen, ellebogen indraaien 1 min mountain climber – voorligsteun op handen. Been intrekken 1 min reverse crunch – liggend op je rug, stuitje van de grond tillen 1 min side frog jump – voorligsteun op handen, voeten inspringen	Enkel uur 2 x herhalen Blokkur 3 x herhalen	Blz. 5 & 6 Nr. 14, 15, 16 & 19
Cool down	2 min	5 min		Rekken en strekken van de grote spiergroepen.	Klassikaal	

NOTITIES:

Voor meer uitleg van de uitleg zie oefeningenbundel. Bladzijde en nummers van de oefeningen staan achter de oefening.

NB. Niet alle oefeningen staan in de bundel.