



# FITCARDS

# Kids Training

1

## Cat Cow

1

1. Begin op handen en knieën. Je handen zijn op schouderbreedte en recht onder je schouders. Je knieën plaats je op heupbreedte.
2. Adem uit en kantel je bekken naar achter, zodat je een hoge rug krijgt zoals die van een nijldige kat. Leg je kin op je borst. Ongeveer 5 seconden vasthouden.
3. Adem in en kantel je bekken naar voren zodat je ruggengraat hol wordt (cow-positie) en leg je hoofd in je nek zodat je een lichte stretch voelt. Ongeveer 5 seconden vasthouden.



15 sec.

## Leg Forward Bend

4

1. Ga op de grond/mat zitten met ontspannen benen recht vooruit.
2. Adem uit en probeer met je vingers je tenen te pakken. Lukt dat niet, dan pak je tot hoe ver je kan.
3. Probeer zo ver mogelijk te komen zodat je een lichte stretch voelt in je hamstrings/onderrug. Ongeveer 20 seconden vasthouden. Niet verend stretchen.
4. Rustig terug naar de zithouding voor 5 tot 10 seconden rust.



15 sec.

Rust  
30 sec.

2

## Over & Backs

6

1. Pak een handdoek of weerstandsband (lichte variant).
2. Houd de handdoek of band voor je in een brede dng.
3. Ga met je armen omhoog, draai je handen zodat de handdoek/band achter je rug komt.
4. Je hoeft de houding niet vast te houden. Je kan meteen weer terug omhoog naar de starthouding.
5. Zorg voor veel herhalingen om je schouders lekker op te warmen.



15 sec.

## Jumping Jacks

16

1. Plaats de voeten naast elkaar en laat je armen hangen.
2. Buig lichtjes door je knieën en spring in de lucht.
3. Beweeg je benen naar schouderbreedte terwijl je in de lucht springt. Ondertussen strek je ook je armen zijwaarts boven je hoofd uit. In deze houding land je ook!
4. Buig lichtjes je knieën en spring in de lucht. Beweeg je benen zodat je voeten weer naast elkaar staan en je armen naar beneden. Zoals in de startpositie.



30 sec.

Rust  
30 sec.

3

## Squats (Sumo)

11

1. Zet je voeten uit elkaar op schouderbreedte en laat ze iets naar buiten wijzen. Bij de Sumo variant net buiten schouderbreedte.
2. Beweeg je heup naar achteren, zak langzaam door je knieën richting de grond en zorg dat je je knieën naar buiten richt. Ga door tot je bovenbenen parallel aan de vloer staan. Liefst dieper, maar de grens ligt bij iedereen anders.
3. Zet kracht vanuit je hielen, strek je knieën en beweeg je heup terug naar boven.



15 reps

## Plank

21

1. Ga op je buik liggen en plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte van elkaar.
2. Plaats je ellebogen op de vloer onder je schouders.
3. Span je buik- en bilspieren aan en breng je heup omhoog.
4. Houd je lichaam zo recht mogelijk voor ongeveer 30 seconden.
5. Lukt het langer dan 30 seconden? Top! Beperk jezelf tot max. 2 minuten. Liever meer herhalingen dan langer.



30 sec.

Rust  
60 sec.

4

## Push Up

13

1. Neem een plank positie aan met gestrekte armen en plaats de handen op schouderbreedte of iets breder op de vloer.
2. Laat je rustig zakken door je ellebogen te buigen zodat de ellebogen naar achteren gaan. De ellebogen mogen iets naar buiten uitwijken, maar niet te veel! Blijf vlak boven de vloer hangen.
3. Duw jezelf dan omhoog tot je armen bijna gestrekt zijn.



5 reps

## Mountain Climbers

25

1. Neem een push-up positie aan met gestrekte armen.
2. Span je buik- en bilspieren aan en haal vervolgens om de beurt één knie richting je borst.
3. Maak een gecontroleerde beweging. Houd de positie goed vast en ga pas versnellen als de basis goed is.
4. Bepaal zelf het tempo, maar blijf jezelf uitdagen!



30 sec.

Rust  
60 sec.

