

## 14 dagen Challenge LeefVitaal

Naam : .....

Startdatum : .....

Einddatum : .....

### 3 onderdelen per dag. Norm NNGB. Min 30 minuten bewegen per dag.

1. 20 minuten hardlopen/ joggen
2. Uitvoeren burpie met voorbelasting – elke dag 1 extra
3. Uitvoeren planking – elke dag 10 sec extra

#### 1- Uitvoering 20 minuten hardlopen/ joggen

- Zoek een parcours die goed te lopen is zowel hard als onverhard.
- Jog of hardloop een acceptabel tempo. Ademhaling verhoogt, licht hijgen.
- Wandelen indien nodig en probeer minimaal een jogging tempo aan te houden.

<b>afvinken :</b>	dag1:	dag2:	dag3:	dag4:	dag5:	dag6:	dag7:
<input checked="" type="checkbox"/>	dag8:	dag9:	dag10:	dag11:	dag12:	dag13:	dag14:

#### 2- Uitvoering Burpie met voorbelasting 10 tellen

- Voorligsteun, op handen en voeten, lichaam geplankt en tel tot 10.
- Maak een pushup, ellebogen knikken en bepaal zelf je diepte.
- Met beide voeten plat inspringen net naast de voeten en gaat staan.
- Maak een streksprong, bepaal zelf je hoogte.
- Tel elke dag 1 burpie op tot een totaal van 14.

<b>afvinken :</b>	10t+1:	10t+2:	10t+3:	10t+4:	10t+5:	10t+6:	10t+7:
<input checked="" type="checkbox"/>	10t+8:	10t+9:	10t+10:	10t+11:	10t+12:	10t+13:	10t+14:

#### 3- Uitvoering Planking op ellebogen met voorbelasting 30 seconden

- Gebruik een stopwatch of horloge.
- Ga liggen op je buik en plaats je voeten iets uit elkaar en steun op ellebogen en tenen.
- Plaats je ellebogen onder je schouders en maak een vuist van je handen.
- Druk je knieën de grond in en geef spanning in je buik.
- Laat de knieën nu los en steun nu alleen op tenen en ellebogen.
- Tel elke dag 10 seconden op vanaf starttijd 30 seconden.

<b>afvinken :</b>	30+10:	30+20:	30+30:	30+40:	30+50:	30+1m:	30+1m10:
<input checked="" type="checkbox"/>	30+1m20:	30+1m30:	30+1m40:	30+1m50:	30+2m:	30+2m10:	30+2m20: