

## Opdracht krachttraining 1

De BSM groep maakt een krachttrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachttraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: hypertrofie (spiergroei)

Spier/ spiergroep: Musculus biceps brachii

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 2

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: explosiviteit

Spier/ spiergroep: musculus quadriceps femoris

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 3

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: kracht-uthoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: musculus rectus abdominus

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 4

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: hypertrofie (spiergroei)

Spier/ spiergroep: Musculus triceps brachii

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 5

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: kracht-uithoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: musculus rectus abdominus

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 6

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: Kracht-uthoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: Musculus trapezius

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 8

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: Kracht-uthoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: Musculus latissimus dorsi

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 7

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: Kracht-uthoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: De hamstrings (musculus biceps femoris, musculus semitendinosus en musculus semimembranosus).

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.



## Opdracht krachtraining 9

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: spiergroei

Spier/ spiergroep: m. pectoralis major

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 10

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: explosiviteit

Spier/ spiergroep: Musculus gluteus maximus

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.

## Opdracht krachtraining 11

De BSM groep maakt een krachtrainingcircuit.

In tweetallen werk je 1 onderdeel uit op papier in de vorm van een kijkwijzer.

Alle trainingsprincipes uit het boekje 'Krachtraining' moeten worden gebruikt, dus gebruik dit boekje bij het maken van deze opdracht.

Doel: Kracht-uthoudingsvermogen

Spier/ spiergroep: Musculus gastrocnemius

Geef antwoord op:

Wat is de origo en insertie van de betreffende spier?

Wat is de functie(beweging) van de betreffende spier?

Aantal sets (series)?

Aantal herhalingen?

Gewicht (in % van 1 RM)?

Gewicht (in kg.)?

Rustpauze?

Bedenk een oefening waarbij je deze spier kunt trainen? Let er wel op dat je het gewicht kunt aanpassen, zodat je op het juiste aantal herhalingen en sets (series) kunt uitkomen.

Beschrijf of teken deze situatie hieronder.

Maak een kijkwijzer en neem deze mee naar de les!

Een kijkwijzer is antwoord geven op bovenstaande vragen en een duidelijke tekening of plaatje van de oefening.