

---

# Bootcamp voor thuis

---

**Wat leuk dat je meedoet aan een échte bootcamp!**

De bootcamp bestaat uit 13 oefeningen die je achter elkaar kunt doen. Cool om samen te doen met je vader, moeder, verzorger, broer(tje) of zus(je).



*En ook nog eens goed voor de conditie!*

*Leuk om te doen als afwisseling tussen het vele thuis zijn.*

Je kan steeds kiezen uit drie niveaus: a, b of c. Bij elke oefening kun je punten verdienen. Die punten kun je op de scorekaart schrijven.

Kom in actie. Houd vol en neem ook een dag rust tussendoor. En een beetje spierpijn hoort erbij.

Binnenkort komen er ook meer filmpjes bij de oefeningen op de [Padlet-muurkrant](#).

Veel plezier, succes en vooral keep fit!

---

---

**Score thuis bootcamp**

Naam: \_\_\_\_\_

| Bootcamp onderdeel                                   | Puntentelling   | Datum: |
|--|---|--------|
| 1. <b>Sprint-loop</b> 10x                            | ledere keer op en neer = 1 punt   |        |
| 2. <b>Hurksprong</b> 10x                             | ledere keer omhoog =1 punt  |        |
| 3. <b>Toe-tap</b> 10x                                | ledere keer voet op bank = 1 punt   |        |
| 4. <b>Jumping Jacks</b> 10x                          | Elke spreid-sluit sprong = 1 punt   |        |
| 5. <b>Lunges</b> 10x<br><i>Bonus: jumping lunges</i> | ledere stap = 1 punt<br><i>Bonus: met sprong = 1 punt extra</i>             |        |
| 6. <b>Squats</b> 10x<br><i>Bonus: jumping squats</i> | ledere keer door knieën = 1 punt<br><i>Bonus: met sprong = 1 punt extra</i> |        |
| 7. <b>Burpees</b> 10x                                | ledere sprong = 1 punt  |        |
| 8. <b>Planken</b> ≥ 20s.                             | Steun op je ellebogen: 5 sec = 1 punt                                       |        |
| 9. <b>Sit-ups</b> 10x                                | ledere keer omhoog =1 punt  |        |
| 10. <b>Opdrukken</b> 10x                             | Elke lift omhoog = 1 punt   |        |
| 11. <b>Zit-stand</b> ≥ 20s.                          | Steun tegen de muur: 5 sec. = 1 punt  |        |
| 12. <b>Schouder-dip</b> 10x                          | Elke lift omhoog = 1 punt   |        |
| 13. <b>Been-lift</b> 10x                             | Elke lift heen en terug = 1 punt  |        |

---

**Score thuis bootcamp**

Naam: \_\_\_\_\_

| Bootcamp onderdeel                                   | Puntentelling   | Datum: |
|--|---|--------|
| 1. <b>Sprint-loop</b> 10x                            | ledere keer op en neer = 1 punt   |        |
| 2. <b>Hurksprong</b> 10x                             | ledere keer omhoog =1 punt  |        |
| 3. <b>Toe-tap</b> 10x                                | ledere keer voet op bank = 1 punt   |        |
| 4. <b>Jumping Jacks</b> 10x                          | Elke spreid-sluit sprong = 1 punt   |        |
| 5. <b>Lunges</b> 10x<br><i>Bonus: jumping lunges</i> | ledere stap = 1 punt<br><i>Bonus: met sprong = 1 punt extra</i>             |        |
| 6. <b>Squats</b> 10x<br><i>Bonus: jumping squats</i> | ledere keer door knieën = 1 punt<br><i>Bonus: met sprong = 1 punt extra</i> |        |
| 7. <b>Burpees</b> 10x                                | ledere sprong = 1 punt  |        |
| 8. <b>Planken</b> ≥ 20s.                             | Steun op je ellebogen: 5 s. = 1 punt  |        |
| 9. <b>Sit-ups</b> 10x                                | ledere keer omhoog =1 punt  |        |
| 10. <b>Opdrukken</b> 10x                             | Elke lift omhoog = 1 punt   |        |
| 11. <b>Zit-stand</b> ≥ 20s.                          | Steun tegen de muur: 5 s. = 1 punt  |        |
| 12. <b>Schouder-dip</b> 10x                          | Elke lift omhoog = 1 punt   |        |
| 13. <b>Been-lift</b> 10x                             | Elke lift heen en terug = 1 punt  |        |

---

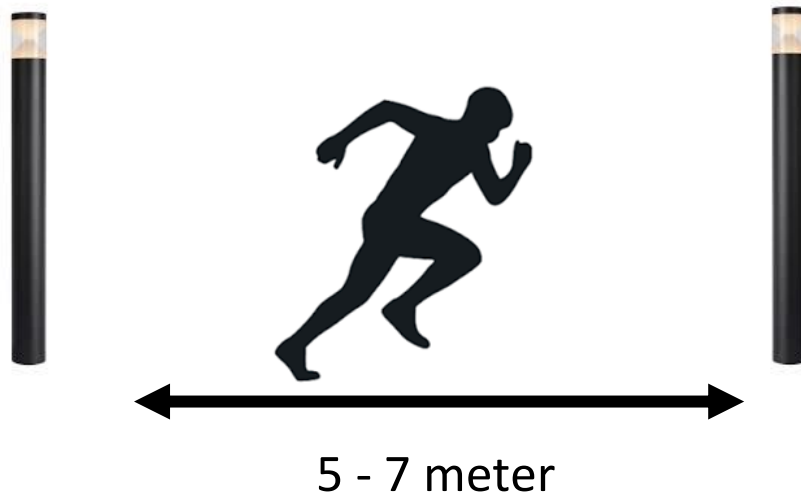
---

# 1. Sprint-loop 10x

---

Iedere keer op en neer = 1 punt

Stappen:



1. Sprint van paal naar paal.  
Of thuis van muur naar muur.
2. Tik steeds de paal of muur aan!
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.
  - c. Doe dit eens met kruispassen.

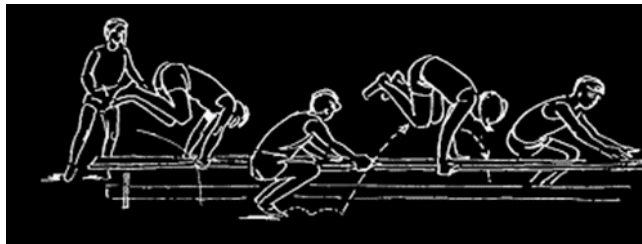
---

# 2. Hurksprong 10x

---

Iedere keer omhoog = 1 punt

Stappen:



1. Zet je handen voor je op een stevig staande kruk, stoel of bank.
2. Steun op je handen.
3. Spring tegelijk met je voeten op en neer.  
Probeer dit achter of over een bank.
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer dit zo vaak mogelijk in 30s.
  - c. Doe dit 10x en zeg een hele tafel op.

---

# 3. Toe-tap 10x

---

Iedere keer voet op bank = 1 punt

Stappen:



1. Ga achter een kruk, stoel of bank staan.
2. Tik met de voetzool de bank aan.
3. Wissel iedere keer van voet op de bank.
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.
  - c. Probeer dit eens met een lagere/hogere bank.

---

# 4. Jumping Jacks 10x

---

Elke spreid-sluit sprong = 1 punt



Stappen:



1. Sta rechtop met je armen langs je lichaam.
2. Spring je voeten uit elkaar en beweeg tegelijk je handen uit elkaar.
  - a. *Start met 3 sets van 10x. Neem 10s. rust.*
  - b. *Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.*
  - c. *Probeer dit eens met een kruisstap.*

---

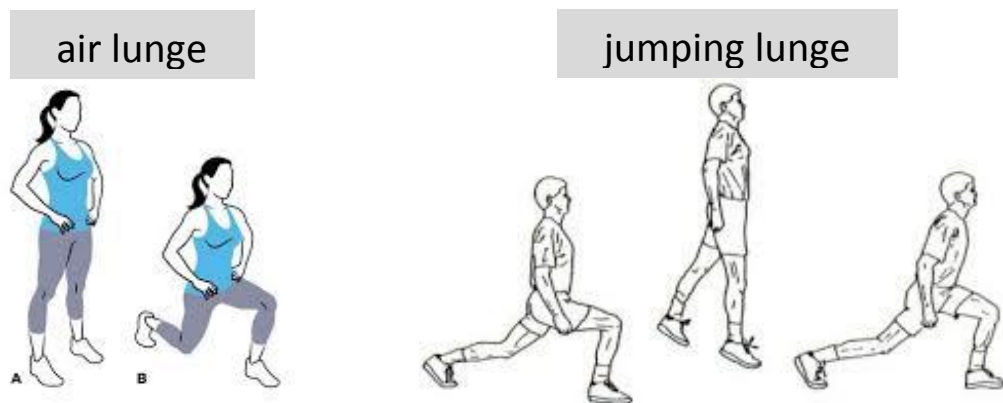
# 5. Lunges 10x

---

Iedere stap = 1 punt

Bonus: met sprong = 1 punt extra

Stappen:



1. Sta rechtop en plaats je handen in je zij.
2. Zet 1 grote stap naar voren met je linkerbeen en buig door je knieën. Breng de knie van je rechterbeen op de grond.
3. Ga weer terug in de starthouding staan en doe hetzelfde met je rechterbeen.
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.
  - c. Jumping lunge: spring op bij het been wisselen.

---

# 6. Squats 10x

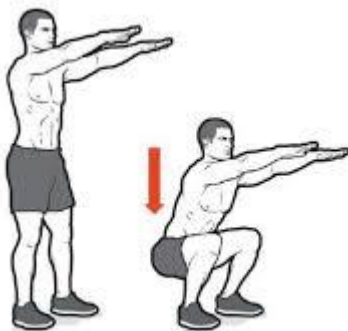
---

Iedere keer door knieën = 1 punt

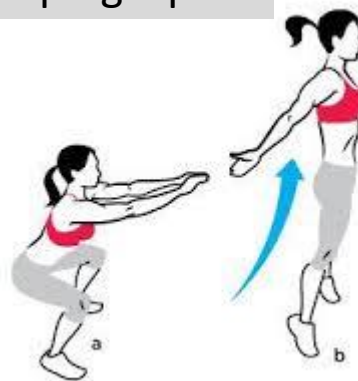
Bonus: met sprong = 1 punt extra

Stappen:

air squat



jumping squat



1. Sta rechtop met je voeten iets uitelkaar.
2. Strek de armen uit naar voren.
3. Ga door je knieën naar beneden - alsof je op een stoel gaat zitten die wordt weggetrokken.
4. Strek je benen tot weer je staat.
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.
  - c. Jumping squat: spring omhoog in plaats van opstaan.



---

# 7. Burpees 10x

---

Iedere sprong = 1 punt

Stappen:



1. Sta rechtop met je armen langs je lichaam.
2. Zak door de knieën met je handen op de grond.
3. Steun op je handen. Schop je voeten naar achter tot je op je tenen leunt.
4. Druk jezelf een keer op en ga staan.
5. Spring omhoog met je armen in de lucht.
  - a. Doe dit 10x.
  - b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 min.
  - c. Nog lastig? Laat de opsprong weg.

---

# 8. Planken min.20s

---

Steun op je ellebogen: 5s. = 1 punt

Stappen:



## 14 dagen Plank Challenge!

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Dag 1 – 20 sec | Dag 8 – 50 sec  |
| Dag 2 – 20 sec | Dag 9 – 50 sec  |
| Dag 3 – 30 sec | Dag 10 – 60 sec |
| Dag 4 – 30 sec | Dag 11 – 70 sec |
| Dag 5 – 40 sec | Dag 12 – 70 sec |
| Dag 6 – 40 sec | Dag 13 – 80 sec |
| Dag 7 – 50 sec | Dag 14 – 90 sec |



1. Ga op je buik liggen als een plank.
2. Doe je ellebogen onder je schouder en zorg ervoor dat je rug goed recht is.
3. Steun op je onderarmen en je tenen.

*a. Start met 1 set 20s. Rust steeds even 10s.*

*b. Probeer de 14 dagen Planken Challenge.*

*c. Nog lastig? Steun dan ook op je knieën.*

---

# 9. Sit-ups 10x

---

Iedere keer omhoog = 1 punt

Stappen:



1. Lig op een zachte grond of mat. Trek je knieën op.
2. Leg en houd je voeten plat op de grond.
3. Houd je handen naast je oren.
4. Kom omhoog vanuit ligstand. Adem uit. Stop op hoogste punt (niet duwen met handen).
5. Adem in en ga rustig terug naar het begin.

*a. Doe dit 10x.*



*b. Met bal: gooi de bal tegen de muur en vang hem.*

*c. Nog lastig? Laat iemand je voeten vasthouden.*

---

# 10. Opdrukken 10x

---

Elke lift omhoog (push-up)= 1 punt

Stappen:



1. Ga in de opdruk-houding liggen: steun op je handen en tenen.
2. Zak door je armen + ellebogen naar achter.
3. Hang met je neus vlak boven de grond.
4. Zet je af tot je armen bijna gestrekt zijn.

*a. Doe dit 10x.*

*b. Moeilijker? Zet je voeten eens op een verhoging.*

*c. Nog lastig: steun dan ook op je knieën.*

---

# 11. Zitstand 10x

---

Steun tegen de muur: 5s. = 1 punt

Stappen:



1. Ga met je rug tegen de muur in een zithouding zitten.
2. Blijf in een rechte hoek zitten.
3. Houd vol!

*a. Start met 1 set 20s. Rust steeds even 10s.*

*b. Moeilijker? Probeer langer te blijven zitten.*

*c. Nog lastig? Begin met 1 set van 10s.*

---

# 12. Schouder-dip 10x

---

Elke lift omhoog = 1 punt

Stappen:



1. Ga zitten met je handen steunend op een stevig staande kruk, stoel of bank.
2. Zak naar voren en strek je benen uit tot je niet meer zit. Je steunt op je armen.
3. Laat je lichaam zakken richting grond.
4. Duw jezelf omhoog en begin opnieuw.
  - a. *Start met 1 set 20s. Rust steeds even 10s.*
  - b. *Moeilijker? Probeer langer te blijven zitten.*
  - c. *Nog lastig? Zet je knieën in een rechte hoek.*

---

# 13. Been-lift 10x

---

Elke lift heen en terug = 1 punt

Stappen:



1. Maak een stapel van 2 of 3 toilettrollen.
2. Ga op de grond liggen en leg je benen links van de de stapel.
3. Houd je benen bij elkaar en til ze over de stapel terwijl je billen op de grond blijven.
4. Ga nu met je benen terug over de stapel.

*a. Doe dit 10x heen en terug.*

*b. Probeer het zo vaak mogelijk in 1 minuut.*

*c. Moeilijker? Maak de stapel eens hoger.*