

# Opwarmingsschema wedstrijden

**10min  
lopen/fietsen**

Progressief! Rustig  
beginnen, benen losmaken,  
daarna hartslag  
omhoogbrengen tot Z5  
(laatste minuut, hierna  
minuutje uitwandelen)

---

**Opwarmingoefeningen  
+- 8min**

- Voeten tegen zitvlak
- Knieën hoog
- Zijwaartse bijtrekpas (L/R)
- Over-onder zijwaarts (L/R)
- Liezen opendraaien (L/R)
- Liezen dichtdraaien (L/R)
- Been zwaaien voor, zij,  
achter
- Voet naar hand  
(kontstretch)
- Kuitstretch (scheppen)
- Reuzehuppel (hoog)

**Dynamische stretch  
+- 8min**

combinatioefening,  
quadriiceps, billen,  
hamstrings, rug

**Activatie +-8min**

- skeelerbeweging op  
schoenen (5x L, 5x R) -  
trippel naar sprong (3x op  
klap) -low walks -side walks -  
squat bouncen -open toe,  
omhoog sprong -grond  
tikken, springen, starten -3x  
versnelling -2x 30m start  
(iem anders geeft  
startsignaal)