

# Aquajoggen Lockdown



Ga alleen of samen (met inachtneming van de geldende maatregelen) lekker naar buiten om een stuk te wandelen. Handig voor onderweg:

- ✕ Flesje water
- ✕ Fruit/iets te eten
- ✕ Plastic zakje voor afval

## Bouw de wandeling als volgt op:

### 5 minuten warmlopen

Loop in een rustig tempo

### Warming up

Rekken en strekken, zie oefeningen in het filmpje

### Wandelen

Loop op een stevig tempo dat je goed vol kunt houden. De afstand/tijd kun je zelf bepalen.

### Opdracht 1: ploggen

Als het goed is heb je een zakje meegenomen. Ruim onderweg het zwerfafval op dat je tegen komt!

### Wandelen

Loop op een stevig tempo dat je goed vol kunt houden. De afstand/tijd kun je zelf bepalen.

### Opdracht 2: krachtoefeningen

Squat en lunge. Zie filmpje voor uitvoering van de oefening. Je kunt het aantal herhalingen zelf bepalen.

### Wandelen

Loop op een stevig tempo dat je goed vol kunt houden. De afstand/tijd kun je zelf bepalen.

### Opdracht 3: versnel bij iedere wandelaar/auto/hond/fiets die je tegenkomt

Loop op een rustig tempo, bedenk voor jezelf bij welk object je gaat versnellen.

### Wandelen

Loop op een stevig tempo dat je goed vol kunt houden. De afstand/tijd kun je zelf bepalen.

### Opdracht 4: krachtoefeningen

Wall sit/opdrukken. Zie filmpje voor uitvoering van de oefening. Je kunt het aantal herhalingen en tijd zelf bepalen.

### Wandelen

Loop op een stevig tempo dat je goed vol kunt houden. De afstand/tijd kun je zelf bepalen.

### Cooling-down

Loop in een rustig tempo