

CHALLENGE 1 × PLANK & WALL SIT

1 Instructie

Zoek een geschikte plek bij een muur, hek, boom of lantaarnpaal waar jij de oefeningen kunt uitvoeren. Steun niet (!) met de handen op de benen tijdens de wall-sit

Instructie (knee) plank https://www.youtube.com/watch?v=ASdvN_XEI_c

Instructie wall sit <https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A>

2 Challenge

Maximale tijd in de plank. Scale option: verlichten met de knee plank

Rust 90 seconden

Maximale tijd in de (90° graden) wall sit

3 Resultaat

Maximale tijd van de plank + de wall sit bij elkaar opgeteld. Maak een actiefoto of actievideo, tag ons in jouw challenge en krijg eenmalig een nieuw sportshirt t.w.v. € 15,- cadeau!

4 Website

Heb jij de activiteit gefilmd? Als je het leuk vindt dan kunnen we, na inzending van de gehele video (zonder onderbreking), het resultaat op www.bornebeweegt.nl/challenge verwerken! De video kan ingezonden worden per WhatsApp (06-28183749) of per email/WeTransfer (bornebeweegt@outlook.com). Na inzending wordt puur & alleen het resultaat verwerkt. Het beeldmateriaal wordt verwijderd. We updaten de webpagina eenmaal per week. Ga jij de uitdaging aan?!

5 Statistieken

Naam	plank/knee plank	90° wall sit	datum	TIJD
Marit Hoekema	plank	ja	25-3-2020	3.02
Marit Hoekema	plank	ja	26-3-2020	4.55
Marit Hoekema	plank	ja	28-3-2020	5.28
Marit Hoekema	plank	ja	3-4-2020	5.41
Marit Hoekema	plank	ja	9-4-2020	6.13
Marit Hoekema	plank	ja	12-4-2020	6.58
Marit Hoekema	plank	ja	30-4-2020	7.13
Marit Hoekema	plank	ja	8-5-2020	7.51
Ivar Hoekema	plank	ja	25-3-2020	10.05
Ivar Hoekema	plank	ja	27-3-2020	11.05
Liset Klooster	plank	ja	25-3-2020	3.38
Hassan Al Sabari	plank	nee	26-3-2020	5.04
Hassan Al Sabari	plank	ja	31-3-2020	4.08
Hassan Al Sabari	plank	ja	12-4-2020	5.14
Sevde Koca	plank	ja	26-3-2020	4.12
Sevde Koca	plank	ja	29-3-2020	4.45
Kevin Nagel	plank	ja	27-3-2020	4.00

5 Statistieken

Naam	plank/knee plank	90° wall sit	datum	TIJD
Jeremy Coster	plank	ja	27-3-2020	4.30
Nurcan Yilmaz	plank	ja	28-3-2020	9.19
Daan Möller	plank	ja	5-4-2020	3.40

CHALLENGE 2 × PUSH UP

1 Instructie

Zoek een geschikte plek en speel de "FitnessGram Push Up Test Cadence" af op YouTube

Push up cadence <https://www.youtube.com/watch?v=bpfPe5OvSH4>

Instructie push up <https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4>

Instructie knie push up <https://www.youtube.com/watch?v=utzhPQuXWcA>

2 Challenge

Maximaal aantal push ups uitvoeren op het aangegeven ritme. De push ups worden ingezet tot aan een armbuiging van tenminste 90° graden. Iedere herhaling druk je vervolgens uit tot aan de voorligsteun. Scale option: verlichten met knie push ups

3 Resultaat

Het bereikte aantal push ups tot het moment van stoppen OF tot het moment dat het ritme niet meer bijgehouden wordt. Maak een actiefoto of actievideo, tag ons in jouw challenge en krijg eenmalig een nieuw sportshirt t.w.v. € 15,- cadeau!

4 Website

Heb jij de activiteit gefilmd? Als je het leuk vindt dan kunnen we, na inzending van de gehele video (zonder onderbreking), het resultaat op www.bornebeweegt.nl/challenge verwerken! De video kan ingezonden worden per WhatsApp (06-28183749) of per email/WeTransfer (bornebeweegt@outlook.com). Na inzending wordt puur & alleen het resultaat verwerkt; het beeldmateriaal wordt verwijderd. We updaten de webpagina eenmaal per week. Ga jij de uitdaging aan?!

5 Statistieken

Naam	variant	90°/voorligsteun	datum	AANTAL
Ivar Hoekema	push up	ja	25-3-2020	50
Kevin Nagel	push up	ja	27-3-2020	15
Jeremy Coster	push up	ja	27-3-2020	25

CHALLENGE 3 × SIT UP

1 Instructie

Zoek een geschikte plek en speel de "Curl Up Test Cadence" af op YouTube
Curl up cadence <https://www.youtube.com/watch?v=RW6OssVmJBI>
Sit up <https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk>
Crunch https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU

2 Challenge

Maximaal aantal sit ups of crunches uitvoeren op het aangegeven ritme met de handen achter de oren. Er wordt geen 'momentum' gecreëerd met de armen. Scale options: verzwaren met extra gewicht (dan tegen de borstkas aangedrukt houden) OF verlichten door crunches uit te voeren

3 Resultaat

Het bereikte aantal sit ups *OF* crunches tot het moment van stoppen *OF* tot het moment dat het ritme niet meer bijgehouden wordt. Maak een actiefoto of actievevideo, tag ons in jouw challenge en krijg eenmalig een nieuw sportshirt t.w.v. € 15,- cadeau!

4 Website

Heb jij de activiteit gefilmd? Als je het leuk vindt dan kunnen we, na inzending van de gehele video (zonder onderbreking), het resultaat op www.bornebeweegt.nl/challenge verwerken! De video kan ingezonden worden per WhatsApp (06-28183749) of per email/WeTransfer (bornebeweegt@outlook.com). Na inzending wordt puur & alleen het resultaat verwerkt; het beeldmateriaal wordt verwijderd. We updaten de webpagina eenmaal per week. Ga jij de uitdaging aan?!

5 Statistieken

Naam	variant + KG	momentum	datum	AANTAL
Ivar Hoekema	sit up	nee	25-3-2020	72
Ivar Hoekema	sit up	nee	27-3-2020	80 (max)
Ivar Hoekema	sit up + 10 KG	nee	5-4-2020	80 (max)
Kevin Nagel	sit up	nee	27-3-2020	80 (max)
Jeremy Coster	sit up	nee	27-3-2020	70
Nurcan Yilmaz	sit up	nee	28-3-2020	80 (max)
Sevde Koca	sit up	nee	29-3-2020	31
Sevde Koca	sit up	nee	6-4-2020	41
Daan Möller	sit up	nee	5-4-2020	70
Liset Klooster	sit up	nee	5-4-2020	44

CHALLENGE 4 × DEAD HANG

1 Instructie

Zoek een geschikte plek om te gaan hangen. Zorg daarbij voor voldoende grip en kies een hoogte waarbij je languit kunt hangen. Houd wel een maximale hoogte aan van 2.5 meter om de veiligheid te waarborgen. Doe niet mee als je schouderklachten en/of verminderde schoudermobiliteit en/of (zwaar) overgewicht hebt

Instructie dead hang <https://www.youtube.com/watch?v=3CEmHJXbNpc>

2 Challenge

Maximale tijd hangen

3 Resultaat

De tijd die jij aaneengesloten stil blijft hangen. Maak een actiefoto of actievideo, tag ons in jouw challenge en krijg eenmalig een nieuw sportshirt t.w.v. € 15,- cadeau!

4 Website

Heb jij de activiteit gefilmd? Als je het leuk vindt dan kunnen we, na inzending van de gehele video (zonder onderbreking), het resultaat op www.bornebeweegt.nl/challenge verwerken! De video kan ingezonden worden per WhatsApp (06-28183749) of per email/WeTransfer (bornebeweegt@outlook.com). Na inzending wordt puur & alleen het resultaat verwerkt; het beeldmateriaal wordt verwijderd. We updaten de webpagina eenmaal per week. Ga jij de uitdaging aan?!

5 Statistieken

Naam	beweging tijdens hangen	datum	TIJD
Ivar Hoekema	nee	27-3-2020	2.06
Jeremy Coster	nee	27-3-2020	2.52
Kevin Nagel	nee	27-3-2020	1.50
Kevin Nagel	nee	3-4-2020	3.30
Kevin Nagel	nee	16-4-2020	4.30
Sevde Koca	nee	29-3-2020	0.37
Sevde Koca	nee	31-3-2020	1.06
Liset Klooster	nee	3-4-2020	0.16
Marit Hoekema	nee	10-4-2020	1.21

CHALLENGE 5 × BURPEES

1 Instructie

Zoek een geschikte plek en kies een van de varianten op de burpee.

Instructie burpee 1 (zwaarst) <https://www.youtube.com/watch?v=wS4OsJ4yzx4>

Instructie burpee 2 (zwaar) https://www.youtube.com/watch?v=rg0f_LYhqQA

Instructie burpee 3 (lichter) <https://www.youtube.com/watch?v=-F0Gd7cPckg>

Instructie burpee 4 (lichtst) <https://www.youtube.com/watch?v=9yiWAgm3DSU>

2 Challenge

Maximaal aantal burpees verrichten in 180 seconden. Scale options: zie omschrijving van video's.

3 Resultaat

Het aantal burpees dat jij binnen een tijdsbestek van 180 seconden hebt gemaakt. Maak een actiefoto of actievideo, tag ons in jouw challenge en krijg eenmalig een nieuw sportshirt t.w.v. € 15,- cadeau!

4 Website

Heb jij de activiteit gefilmd? Als je het leuk vindt dan kunnen we, na inzending van de gehele video (zonder onderbreking), het resultaat op www.bornebeweegt.nl/challenge verwerken! De video kan ingezonden worden per WhatsApp (06-28183749) of per email/WeTransfer (bornebeweegt@outlook.com). Na inzending wordt puur & alleen het resultaat verwerkt; het beeldmateriaal wordt verwijderd. We updaten de webpagina eenmaal per week. Ga jij de uitdaging aan?!

5 Statistieken

Naam	type burpee	datum	AANTAL
Ivar Hoekema	1	30-3-2020	47
Jeremy Coster	1	30-3-2020	43
Kevin Nagel	1	30-3-2020	29

CHALLENGE 6 × TIP ONS

① Instructie

Heb jij een leuke challenge in gedachten? Tip ons! Als we jouw challenge op de website verwerken, krijg je eenmalig een nieuw sportshirt + een nieuwe hoodie van ons cadeau t.w.v. € 35,-!