

# Basic fitheid test

## Bovenlichaam

Push-ups: op de knieën of tenen, zoveel als je kunt.

**Aantal pushups**

## Buikspieren

Plank hold: compleet op de knieën voor beginners. Houd de plank vol in de juiste positie dus geen billen omhoog en houd de rug recht.

**Aantal minuten**

## Onderlichaam

Jumpsquats: Maak en squat en spring daarna omhoog en beland terug in squatpositie. Zoveel als je kunt binnen een minuut.

**Aantal jumpsquats**

## Conditie

Test van 1 km: loop / jog / ren 1 km zo snel als je kunt. Dit kan op een loopband of buiten. (Als je niet precies kan meten hoeveel 1 km is, neem dan de tijd op dan tussen 2 punten en onthoud deze voor de volgende keer).  
Neem de tijd op.

**Aantal minuten & seconden**

## Uithoudingsvermogen

Wall Sit: Ga zitten met je rug tegen een muur en je knieën in een hoek van 90 graden. Noteer hoelang je dit volhoudt.

**Aantal minuten & seconden**

## Flexibiliteit

Sit & Reach: je kunt een liniaal pakken en je voeten tegen de zijkant plaatsen van een step, box, kast of muur. Meet vanaf je hielen waar je je vingers raakt in cm (terug naar je toe vanaf je voeten of voorwaarts vanaf je voeten).

**Aantal cm**