

INTERVALOEFENPROGRAM VIR PAARTJIES

WEEK	SESSIE PER WEEK	OEFEN-PERIODE	RUS-PERIODE	FORMAAT	KOLOM A	KOLOM B
1-2	1-2	15 sekondes	45 sekondes	1	High Knees	Front Plank
3-4	2-3	20 sekondes	40 sekondes	1	Air punches/ boxing	Left Side Plank
5-6	3-4	30 sekondes	30 sekondes	1 of 2	Jumping jacks Skaters	Right Side Plank
7-8	3-4	40 sekondes	20 sekondes	1, 2 of 3	Mountain Climbers	Reverse Planks
					Plank Jacks	Crunches
FORMAAT EEN Kies 4 oefeninge uit kolom A A1 - Rus (Herhaal 3 – 5 keer) Rus 2 minute A2 – Rus (Herhaal 3 – 5 keer) Rus 2 minute A3 - Rus (Herhaal 3 – 5 keer) Rus 2 minute A4 - Rus (Herhaal 3 – 5 keer)					Burpees	Sit-ups
FORMAAT TWEE Kies 3 oefeninge uit kolom A en B (ses in totaal) A1 - Rus - B1 - Rus (Herhaal 3 – 5 keer) Rus 2 minute A2 - Rus - B2 - Rus (Herhaal 3 – 5 keer) Rus 2 minute A3 - Rus - B3 - Rus - Rus (Herhaal 3 – 5 keer)					Leg Raises	Russian Twists
FORMAAT DRIE Kies 4 oefeninge uit kolom A en B (agt in totaal) *Rus word in hierdie geval deur abdominale oefening vervang* A1 - B1 - A2 - B2 - A3 - B3 - A4 - B4 Rus 2 minute (Herhaal 3 – 5 keer)					5-10m shuttle runs	Plank To toe Touch
					Squat Jumps	Jack Knives
					On the spot butt kick	Superman
					Forward Jump with jog back	Dynamic Planks
					Inchworm	