Toets: Sterk en Fit

Klas 1

**Naam:**

**Klas:**

**Klas:**

1. Kracht training is goed voor je.  Je krijgt een betere houding

 Je wordt leniger

 Je uithoudingsvermogen wordt beter

2. Wat is een circuit in fitness?  Een oefening waarbij je de bovenarmen traint  Een serie toestellen achter elkaar doen.

 Een race circuit

3. Hoeveel tijd is er nodig om een spier duidelijk  1 tot 2 jaar

sterker te maken?  1 tot 2 maanden

 1 tot 2 weken

 1 tot 2 dagen

4. Wat zijn dumbbels?  Zware schoenen

 Zware handschoenen

 Gewichten

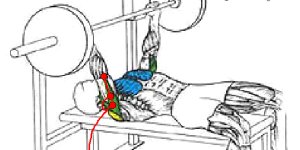
 Zware gordels

5. Hoe noemen we deze oefening in de sportschool?  Squad

 Bankdrukken

 Sit-up

 Body-shape



6. Wat is bodybuilding?  Spieren van je lichaam trainen

 Een man die zijn gespierde lijf laat zien op wedstrijden.

 Sportgebouw

7. Wat is de shuttle run test? (pieptest)  Serie sprint oefeningen

 20 meter loop

 12 minuten loop

 5 meter loop

8. Kun je een cijfer krijgen voor de behaalde score van de shuttle run test?  Ja dat kan want

trap 1 is cijfer 1 en trap 8 is cijfer 8.

 Nee dat kan niet, omdat niet iedereen even goed kan lopen.

9. Is het verstandig om te trainen in de fitness zonder je trainingsschema?

 ja spieren groeien dan snel

 Nee want dan heb je veel minder resultaat.

10. Wat is een serie in de fitness?  Een oefening die je 10x doet

 Verschillende oefeningen die je allemaal 1x doet.

**Extra vragen GL/KL:**

11. Leg in het kort uit wat de Coopertest is:

--------------------------------------------------------------------------------------

---------------------------------------------------------------------------------------

12. Bij een Coopertest is het verstandig:  rustig starten en je snelheid op te bouwen

 rustig starten en gelijkmatig blijven lopen

 snel starten en proberen dit tempo zo lang mogelijk vol te houden.