**Sportief Soepje – Fitness Practicum**

Start het apparaat, klik op ‘Quick Start’, zet de tijd op ‘Verstreken Tijd’, zet de weerstand op ‘Niveau 6’. Noteer de hartslag na 2 minuten en na 4 minuten.

Zet de weerstand op ‘Niveau 1’. Noteer de hartslag na 1 minuut. In totaal ben je dus 5 minuten op een apparaat bezig!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Algemeen** | | | |
| Naam leerling 1 |  | | |
| Ik sport wel/niet |  | | |
| Welke sport? |  | Hoe vaak per week? |  |
| **Fitness** | | | |
| Cardioapparaat 1 | Crosstrainer/ Fietsen/ Loopband | Cardioapparaat 2 | Crosstrainer/ Fietsen/ Loopband |
| Cardio-niveau | 6 | Cardio-niveau | 6 |
| Hartslag na 2 minuten |  | Hartslag na 2 minuten |  |
| Hartslag na 4 minuten |  | Hartslag na 4 minuten |  |
| Cardio-niveau | 1 | Cardio-niveau | 1 |
| Hartslag na 1 min. rust |  | Hartslag na 1 min. rust |  |
| Verbruikte calorieën |  | Verbruikte calorieën |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Algemeen** | | | |
| Naam leerling 2 |  | | |
| Ik sport wel/niet |  | | |
| Welke sport? |  | Hoe vaak per week? |  |
| **Fitness** | | | |
| Cardioapparaat 1 | Crosstrainer/ Fietsen/ Loopband | Cardioapparaat 2 | Crosstrainer/ Fietsen/ Loopband |
| Cardio-niveau | 6 | Cardio-niveau | 6 |
| Hartslag na 2 minuten |  | Hartslag na 2 minuten |  |
| Hartslag na 4 minuten |  | Hartslag na 4 minuten |  |
| Cardio-niveau | 1 | Cardio-niveau | 1 |
| Hartslag na 1 min. rust |  | Hartslag na 1 min. rust |  |
| Verbruikte calorieën |  | Verbruikte calorieën |  |

*\* Lever deze opdrachten in bij je docent lichamelijke opvoeding!*