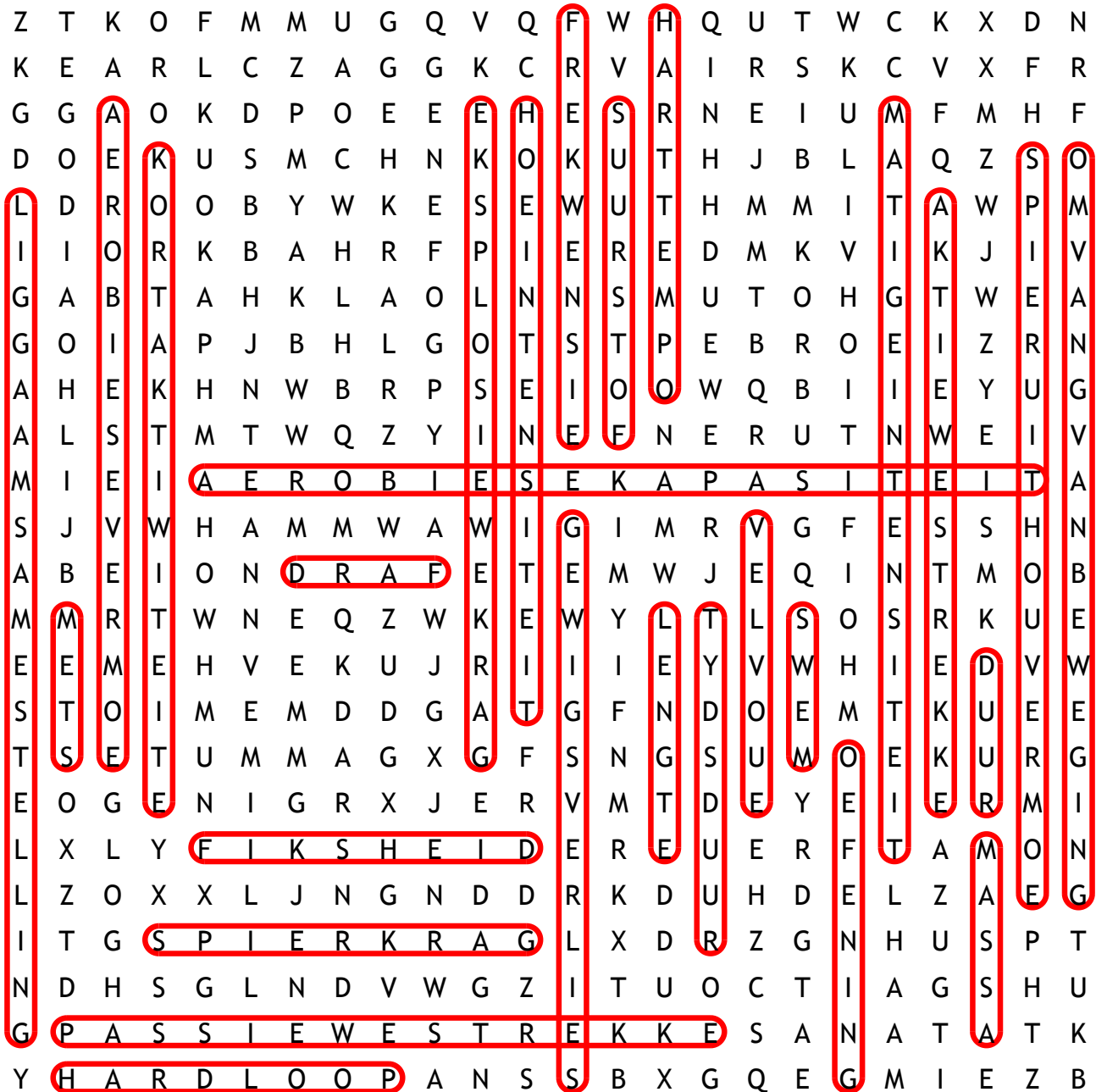


Name: _____

Date: _____

Vereistes om fisieke fiksheid te bevorder



AEROBIESE KAPASITEIT
SPIERUITHOUVERMOE
PASSIEWE STREKKE
FREKWENSIE
HARDLOOP
VELVOUE
DUUR

LIGGAAMSAMESTELLING
AEROBIESE VERMOE
AKTIEWE STREKKE
HARTTEMPO
OEFENING
LENGTE
METS

OMVANG VAN BEWEGING
EKSPLOSIEWE KRAG
HOE INTENSITEIT
SPIERKRAG
SUURSTOF
MASSA
SWEM

MATIGE INTENSITEIT
KORT AKTIWITEITE
GEWIGSVERLIES
FIKSHEID
TYDSDUUR
DRAF